

Jadłospis na 12.03.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Marchew 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz ukraiński 350 ml /s/, Ryż z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2025 kcal B: 77,9 g T: 71,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,3 g	W: 310,0 g w tym cukry: 46,1 g Sól: 4,3 g Błonnik: 44,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Marchew 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 1960 kcal B: 74,3 g T: 72,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,5 g	W: 291,0 g w tym cukry: 45,1 g Sól: 4,1 g Błonnik: 40,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Marchew 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz ukraiński 350 ml /s/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2098 kcal B: 90,8 g T: 85,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,8 g	W: 288,3 g w tym cukry: 26,8 g Sól: 4,7 g Błonnik: 49,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Marchew 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz ukraiński 350 ml /s/, Ryż z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2266 kcal B: 91,8 g T: 81,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,9 g	W: 335,8 g w tym cukry: 47,3 g Sól: 5,7 g Błonnik: 47,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Marchew 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz ukraiński 350 ml /s/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2336 kcal B: 104,1 g T: 95,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,2 g	W: 315,7 g w tym cukry: 28,8 g Sól: 6,2 g Błonnik: 52,1 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,gl/	Mix obiadowy 350 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 350 ml /s,j, */	Mix kolacyjny 350 ml /s,j, */	E: 2089 kcal B: 94 g T: 90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g	W: 232 g w tym cukry: 73 g Sól: 1,68 g Błonnik: 13 g