

Jadłospis na 26.03.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,m,j/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2256 kcal B: 100,7 g T: 85,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,4 g	W: 298,2 g w tym cukry: 55,8 g Sól: 5,3 g Błonnik: 29,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2073 kcal B: 90,5 g T: 69,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,1 g	W: 296,7 g w tym cukry: 42,9 g Sól: 5,2 g Błonnik: 28,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2022 kcal B: 92,4 g T: 74,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,6 g	W: 275,4 g w tym cukry: 35,5 g Sól: 4,9 g Błonnik: 31,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,m,j/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2488 kcal B: 110,5 g T: 95,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,8 g	W: 326,5 g w tym cukry: 56,1 g Sól: 6,1 g Błonnik: 31,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2251 kcal B: 102,8 g T: 85,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,1 g	W: 301,0 g w tym cukry: 36,4 g Sól: 5,5 g Błonnik: 35,1 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