

Jadłospis na 09.04.2024r. Wtorek DOROŚLI

<b>DIETA</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Posiłek wieczorny</b>	<b>Wartość odżywcza</b>	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Banan 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/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2313 kcal</b> <b>B: 100,1 g</b> <b>T: 83,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 31,7 g</b>	<b>W: 317,7 g</b> <b>w tym cukry: 58,0 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 29,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Banan 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/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2130 kcal</b> <b>B: 89,9 g</b> <b>T: 67,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 26,4 g</b>	<b>W: 316,2 g</b> <b>w tym cukry: 45,1 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 27,9 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Kiwi 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/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2012 kcal</b> <b>B: 89,4 g</b> <b>T: 71,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 26,3 g</b>	<b>W: 283,7 g</b> <b>w tym cukry: 22,0 g</b> <b>Sól: 3,8 g</b> <b>Błonnik: 32,8 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Banan 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/, Szyńka drobiowa 50 g /*/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2523 kcal</b> <b>B: 114,1 g</b> <b>T: 88,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 34,7 g</b>	<b>W: 345,8 g</b> <b>w tym cukry: 58,3 g</b> <b>Sól: 6,2 g</b> <b>Błonnik: 31,7 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Kiwi 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 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szyńka drobiowa 50 g /*/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2220 kcal</b> <b>B: 104,0 g</b> <b>T: 77,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 29,4 g</b>	<b>W: 309,1 g</b> <b>w tym cukry: 23,0 g</b> <b>Sól: 5,5 g</b> <b>Błonnik: 36,0 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	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, */	<b>E: 2089 kcal</b> <b>B: 94 g</b> <b>T: 90 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 39 g</b>	<b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>