

Jadłospis na 11.04.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml/s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s,gl, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2081 kcal B: 83,6 g T: 66,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,6 g	W: 336,6 g w tym cukry: 40,2 g Sól: 6,8 g Błonnik: 51,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml/s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s,gl, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2057 kcal B: 81,7 g T: 63,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,4 g	W: 336,6 g w tym cukry: 41,6g Sól: 5,1 g Błonnik: 50,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml/s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s,gl, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2067 kcal B: 82,5 g T: 66,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,6 g	W: 334,2 g w tym cukry: 38,6 g Sól: 6,8 g Błonnik: 51,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml/s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s,gl, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Tuńczyk 50 g /r/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2334 kcal B: 101,1 g T: 76,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,3 g	W: 361,9g w tym cukry: 41,1 g Sól: 7,9 g Błonnik: 55,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml/s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s,gl, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Tuńczyk 50 g /r/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2320 kcal B: 100,0 g T: 76,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,3 g	W: 359,5 g w tym cukry: 39,5 g Sól: 7,9 g Błonnik: 54,9 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