

Jadłospis na 16.04.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Banan 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 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 pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2070 kcal B: 86,7 g T: 69,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,7 g	W: 302,7 g w tym cukry: 41,0 g Sól: 6,9 g Błonnik: 31,5 g
ŁATWOSTRAWNA	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 pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 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 pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2062 kcal B: 85,2 g T: 67,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,4 g	W: 305,2 g w tym cukry: 39,7 g Sól: 7,1 g Błonnik: 28,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 1995 kcal B: 85,2 g T: 72,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g	W: 283,5 g w tym cukry: 26,4 g Sól: 6,6 g Błonnik: 36,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Banan 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	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 pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2322 kcal B: 98,2 g T: 90,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,5 g	W: 331,1 g w tym cukry: 41,3 g Sól: 7,7 g Błonnik: 33,7g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 z fetą i szpinakiem 200 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2244 kcal B: 97,3 g T: 84,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,8 g	W: 309,2 g w tym cukry: 27,3 g Sól: 7,3 g Błonnik: 39,3 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