

Jadłospis na 18.04.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt. Marchewka 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2009 kcal</b> <b>B: 76,1 g</b> <b>T: 59,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>23,6 g</b>	<b>W: 335,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>47,9 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 47,0 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor ½ szt. Marchewka 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy 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	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 1996 kcal</b> <b>B: 75,0 g</b> <b>T: 57,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>23,3 g</b>	<b>W: 338,1 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>49,3 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 46,4 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt. Marchewka 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy z tofu 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2064 kcal</b> <b>B: 87,8 g</b> <b>T: 71,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>25,0 g</b>	<b>W: 312,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>23,7 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 48,2 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt. Marchewka 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy 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/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2216 kcal</b> <b>B: 90,7 g</b> <b>T: 66,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>26,7 g</b>	<b>W: 361,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>48,9 g</b> <b>Sól: 6,0 g</b> <b>Błonnik: 50,3 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt. Marchewka 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy z tofu 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2272 kcal</b> <b>B: 102,4 g</b> <b>T: 78,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>28,1 g</b>	<b>W: 337,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>24,7 g</b> <b>Sól: 6,0 g</b> <b>Błonnik: 51,5 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:</b> <b>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>