

Jadłospis na 21.04.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek wieczorny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /so,*/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2011 kcal B: 77,0 g T: 79,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,8 g	W: 283,3 g w tym cukry: 30,5 g Sól: 4,8 g Błonnik: 37,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /so,*/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2004 kcal B: 75,8 g T: 77,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,5 g	W: 286,7 g w tym cukry: 31,9 g Sól: 5,0 g Błonnik: 36,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /so,*/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2018 kcal B: 78,2 g T: 81,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,0 g	W: 279,9 g w tym cukry: 29,1 g Sól: 4,7 g Błonnik: 37,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /so,*/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g Polędwica sopocka 50 g /*/	Kefir 1 szt. /m/	E: 2252 kcal B: 91,0 g T: 89,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,3 g	W: 309,0 g w tym cukry: 31,8 g Sól: 6,3 g Błonnik: 40,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /so,*/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g Polędwica sopocka 50 g /*/	Kefir 1 szt. /m/	E: 2259 kcal B: 92,2 g T: 91,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,6 g	W: 305,6 g w tym cukry: 30,4 g Sól: 6,1 g Błonnik: 41,0 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