

Jadłospis na 23.04.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Naleśniki z serem 2 szt. /j,gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek zielony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2322 kcal B: 97,2 g T: 95,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,2 g	W: 294,7 g w tym cukry: 57,7 g Sól: 5,0 g Błonnik: 27,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron z serem 300 g /j,gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2139 kcal B: 87,1 g T: 79,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,9 g	W: 292,9 g w tym cukry: 44,8 g Sól: 4,9 g Błonnik: 26,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron z serem 300 g /j,gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek zielony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2023 kcal B: 84,0 g T: 80,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,5 g	W: 267,2 g w tym cukry: 31,9 g Sól: 4,6 g Błonnik: 29,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Naleśniki z serem 2 szt. /j,gl,m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek zielony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2496 kcal B: 111,2 g T: 96,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,5 g	W: 322,8 g w tym cukry: 58,1 g Sól: 6,8 g Błonnik: 30,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron z serem 300 g /j,gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek zielony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2184 kcal B: 97,4 g T: 82,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,7 g	W: 293,0 g w tym cukry: 32,8 g Sól: 6,4 g Błonnik: 32,3 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