

Jadłospis na 25.04.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 /*/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż z sosem z ciecierzycy 350 g /s,gl,*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2044 kcal B: 80,0 g T: 65,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,3 g	W: 328,5 g w tym cukry: 51,1 g Sól: 6,0 g Błonnik: 48,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 /*/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż z sosem z ciecierzycy 350 g /s,gl,*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2004 kcal B: 77,6 g T: 59,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,5 g	W: 335,1 g w tym cukry: 54,5 g Sól: 4,2 g Błonnik: 48,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 /*/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż z sosem z ciecierzycy 350 g /s,gl,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2070 kcal B: 92,1 g T: 77,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,2 g	W: 297,2 g w tym cukry: 27,6 g Sól: 4,8 g Błonnik: 48,9 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 /*/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż z sosem z ciecierzycy 350 g /s,gl,*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ser żółty 50 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2281 kcal B: 93,3 g T: 75,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,8 g	W: 356,0 g w tym cukry: 53,1 g Sól: 7,5 g Błonnik: 51,2 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 /*/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż z sosem z ciecierzycy 350 g /s,gl,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2189 kcal B: 102,1 g T: 86,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g	W: 297,7 g w tym cukry: 28,0 g Sól: 5,7 g Błonnik: 48,9 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