

Jadłospis na 04.05.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /gl,so,*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 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/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2056 kcal B: 80,2 g T: 65,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,0 g	W: 320,6 g w tym cukry: 47,9 g Sól: 3,4 g Błonnik: 36,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /gl,so,*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2055 kcal B: 79,1 g T: 62,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,7 g	W: 324,6 g w tym cukry: 46,5 g Sól: 3,5 g Błonnik: 34,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /gl,*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2002 kcal B: 84,0 g T: 70,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,5 g	W: 297,7 g w tym cukry: 20,0 g Sól: 3,8 g Błonnik: 41,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /gl,so,*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2305 kcal B: 92,3 g T: 77,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,9 g	W: 346,2 g w tym cukry: 48,8 g Sól: 4,1 g Błonnik: 39,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /gl,so,*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2251 kcal B: 96,1 g T: 82,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,4 g	W: 323,4 g w tym cukry: 20,9 g Sól: 4,5 g Błonnik: 45,0 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