

Jadłospis na 29.04.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,gl,m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Banan 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g; Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2174 kcal B: 117,9 g T: 81,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,8 g	W: 273,4 g w tym cukry: 49,4 g Sól: 3,7 g Błonnik: 31,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,gl,m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g; Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2166 kcal B: 116,4 g T: 78,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,4 g	W: 275,9 g w tym cukry: 48,1 g Sól: 3,9 g Błonnik: 29,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Kiwi 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g; Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2003 kcal B: 110,1 g T: 76,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,6 g	W: 253,6 g w tym cukry: 25,9 g Sól: 3,8 g Błonnik: 36,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,gl,m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Banan 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g; Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2424 kcal B: 130,0 g T: 93,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,7 g	W: 299,0 g w tym cukry: 50,3 g Sól: 4,4 g Błonnik: 35,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Kiwi 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g; Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2252 kcal B: 122,2 g T: 88,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,6 g	W: 279,3 g w tym cukry: 26,8 g Sól: 4,6 g Błonnik: 39,3 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