

Jadłospis na 30.04.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g Kotlet z jaj /j,gl/, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2238 kcal B: 93,1 g T: 79,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,7 g	W: 329,1 g w tym cukry: 40,9 g Sól: 6,3 g Błonnik: 43,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g Jajko w sosie koperkowym /j,gl,m/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2008 kcal B: 82,3 g T: 60,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 18,7 g	W: 322,2 g w tym cukry: 40,8 g Sól: 4,2 g Błonnik: 41,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g Jajko w sosie koperkowym /j,gl,m/, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2018 kcal B: 84,9 g T: 69,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 19,9 g	W: 304,4 g w tym cukry: 39,3 g Sól: 5,7 g Błonnik: 44,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g Kotlet z jaj /j,gl/, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/ Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2467 kcal B: 103,5 g T: 89,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,2 g	W: 354,7 g w tym cukry: 41,8 g Sól: 7,0 g Błonnik: 46,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g Jajko w sosie koperkowym /j,gl,m/, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/ Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2247 kcal B: 95,3 g T: 80,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,4 g	W: 330,0 g w tym cukry: 40,3 g Sól: 6,3 g Błonnik: 47,9 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