

Jadłospis na 09.05.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s, gl, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2145 kcal B: 104,9 g T: 71,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,7 g	W: 314,5 g w tym cukry: 38,2 g Sól: 5,0 g Błonnik: 46,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s, gl, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2152 kcal B: 104,2 g T: 69,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,4 g	W: 320,8 g w tym cukry: 37,0 g Sól: 4,3 g Błonnik: 45,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s, gl, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2122 kcal B: 104,2 g T: 73,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,0 g	W: 306,0 g w tym cukry: 36,5 g Sól: 4,7 g Błonnik: 48,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s, gl, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2545 kcal B: 122,2 g T: 85,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,6 g	W: 371,8 g w tym cukry: 39,0 g Sól: 5,6 g Błonnik: 53,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s, gl, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2520 kcal B: 122,0 g T: 89,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,0 g	W: 360,6 g w tym cukry: 38,0 g Sól: 5,3 g Błonnik: 56,6 g

Smacznego

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
--	---	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---	---