

Jadłospis na 18.05.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z sosem z cieciorki 350 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2145 kcal</b> <b>B: 91,2 g</b> <b>T: 67,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>24,5 g</b>	<b>W: 336,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>42,2 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 47,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z sosem z cieciorki 350 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2145 kcal</b> <b>B: 91,2 g</b> <b>T: 67,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>24,5 g</b>	<b>W: 336,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>42,2 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 47,1 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z sosem z cieciorki 350 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2011 kcal</b> <b>B: 84,5 g</b> <b>T: 64,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>20,6 g</b>	<b>W: 321,0 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>29,5 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 50,4 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,j,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z sosem z cieciorki 350 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Jajo 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2391 kcal</b> <b>B: 102,7 g</b> <b>T: 79,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>29,3 g</b>	<b>W: 364,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>43,8 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 50,1 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z sosem z cieciorki 350 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Jajo 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2260 kcal</b> <b>B: 96,6 g</b> <b>T: 76,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>25,5 g</b>	<b>W: 346,7 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>30,5 g</b> <b>Sól: 5,2 g</b> <b>Błonnik: 53,7 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	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,*/	<b>E: 2089 kcal</b> <b>B: 94 g</b> <b>T: 90 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>39 g</b>	<b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>