

Jadłospis na 21.05.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2616 kcal B: 130,5 g T: 91,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g	W: 349,9 g w tym cukry: 63,1 g Sól: 4,4 g Błonnik: 34,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2402 kcal B: 122,9 g T: 72,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,0 g	W: 345,4 g w tym cukry: 48,4 g Sól: 4,1 g Błonnik: 34,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2329 kcal B: 122,2 g T: 74,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,4 g	W: 325,1 g w tym cukry: 40,8 g Sól: 3,9 g Błonnik: 36,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2777 kcal B: 143,9 g T: 92,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,8 g	W: 375,7 g w tym cukry: 64,0 g Sól: 6,2 g Błonnik: 37,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2490 kcal B: 135,6 g T: 76,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,6 g	W: 350,9 g w tym cukry: 41,7 g Sól: 5,7 g Błonnik: 39,9 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