

Jadłospis na 23.05.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2013 kcal</b> <b>B: 84,8 g</b> <b>T: 68,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>30,6 g</b>	<b>W: 291,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>30,6 g</b> <b>Sól: 6,1 g</b> <b>Błonnik: 29,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2006 kcal</b> <b>B: 83,5 g</b> <b>T: 65,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>30,2 g</b>	<b>W: 294,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>29,4 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 27,2 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2168 kcal</b> <b>B: 100,5 g</b> <b>T: 88,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>33,2 g</b>	<b>W: 285,7 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>19,2 g</b> <b>Sól: 6,2 g</b> <b>Błonnik: 45,6 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Tuńczyk 50 g /r/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2232 kcal</b> <b>B: 101,7 g</b> <b>T: 73,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>31,3 g</b>	<b>W: 319,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>30,8 g</b> <b>Sól: 7,3 g</b> <b>Błonnik: 31,8 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Tuńczyk 50 g /r/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2385 kcal</b> <b>B: 118,0 g</b> <b>T: 95,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>34,2 g</b>	<b>W: 311,0 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>20,1 g</b> <b>Sól: 7,4 g</b> <b>Błonnik: 48,8 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>
--	---	------------------------------	------------------------------	------------------------------	---	---