

Jadłospis na 04.06.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 130 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2152 kcal B: 102,5 g T: 61,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,6 g	W: 329,4 g w tym cukry: 38,4 g Sól: 5,1 g Błonnik: 34,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 130 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2195 kcal B: 105,0 g T: 60,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,6 g	W: 338,3 g w tym cukry: 37,5 g Sól: 4,2 g Błonnik: 35,4g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 130 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2085 kcal B: 101,3 g T: 61,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,7 g	W: 314,9 g w tym cukry: 29,5 g Sól: 5,1 g Błonnik: 36,3 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 130 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka gotowana 50 g /gl,so,*/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2466 kcal B: 114,1 g T: 79,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,4 g	W: 357,9 g w tym cukry: 39,1 g Sól: 6,7 g Błonnik: 37,2 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 130 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka gotowana 50 g /gl,so,*/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2350 kcal B: 112,3 g T: 75,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,7 g	W: 341,2 g w tym cukry: 30,7 g Sól: 6,7 g Błonnik: 39,3 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