

Jadłospis na 30.05.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka gotowana 50 g /gl,so,*/ Jabłko 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s/, Ryż brązowy z sosem z ciecierzycy 350 g /s,gl,*/ Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2083 kcal B: 88,8 g T: 76,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,6 g	W: 308,9 g w tym cukry: 26,7 g Sól: 6,0 g Błonnik: 50,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka gotowana 50 g /gl,so,*/ Jabłko 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s/, Ryż brązowy z sosem z ciecierzycy 350 g /s,gl,*/ Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2089 kcal B: 88,0 g T: 74,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,3 g	W: 314,4 g w tym cukry: 25,4 g Sól: 6,2 g Błonnik: 49,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka gotowana 50 g /gl,so,*/ Jabłko 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s/, Ryż brązowy z sosem z ciecierzycy 350 g /s,gl,*/ Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2078 kcal B: 89,9 g T: 78,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,9 g	W: 303,4 g w tym cukry: 28,0 g Sól: 5,9 g Błonnik: 52,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka gotowana 50 g /gl,so,*/ Jabłko 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s/, Ryż brązowy z sosem z ciecierzycy 350 g /s,gl,*/ Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2288 kcal B: 103,0 g T: 83,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,7 g	W: 334,2 g w tym cukry: 27,6 g Sól: 7,4 g Błonnik: 54,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka gotowana 50 g /gl,so,*/ Jabłko 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s/, Ryż brązowy z sosem z ciecierzycy 350 g /s,gl,*/ Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2283 kcal B: 104,1 g T: 85,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,0 g	W: 328,7 g w tym cukry: 28,9 g Sól: 7,3 g Błonnik: 56,2 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
--------------------------------------------------	------------------------------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------