

Jadłospis na 04.07.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek wieczorny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 300 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2090 kcal B: 87,0 g T: 80,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,8 g	W: 287,2 g w tym cukry: 26,2 g Sól: 6,7 g Błonnik: 34,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 300 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2093 kcal B: 87,0 g T: 78,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,6 g	W: 293,1 g w tym cukry: 27,7 g Sól: 6,9 g Błonnik: 35,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 300 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2097 kcal B: 88,2 g T: 81,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,0 g	W: 283,8 g w tym cukry: 24,8 g Sól: 6,5 g Błonnik: 34,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 300 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2331 kcal B: 100,9 g T: 90,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,3 g	W: 313,0 g w tym cukry: 27,5 g Sól: 8,1 g Błonnik: 37,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 300 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2338 kcal B: 102,1 g T: 92,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,6 g	W: 309,6 g w tym cukry: 26,1 g Sól: 8,0 g Błonnik: 37,8 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