

Jadłospis na 15.06.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron z truskawkami 300 g /j,gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2037 kcal</b> <b>B: 84,1 g</b> <b>T: 69,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 24,4 g</b>	<b>W: 293,3 g</b> <b>w tym cukry: 45,3 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 26,7 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron z truskawkami 300 g /j,gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 1973 kcal</b> <b>B: 82,6 g</b> <b>T: 59,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 21,3 g</b>	<b>W: 300,0 g</b> <b>w tym cukry: 44,2 g</b> <b>Sól: 5,2 g</b> <b>Błonnik: 24,7 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno - jarzynowym 350 g /gl,s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2041 kcal</b> <b>B: 89,2 g</b> <b>T: 75,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 24,5 g</b>	<b>W: 280,5 g</b> <b>w tym cukry: 16,8 g</b> <b>Sól: 4,8 g</b> <b>Błonnik: 32,6 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron z truskawkami 300 g /j,gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2286 kcal</b> <b>B: 96,2 g</b> <b>T: 81,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 29,3 g</b>	<b>W: 319,0 g</b> <b>w tym cukry: 46,2 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 30,0 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno - jarzynowym 350 g /gl,s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2290 kcal</b> <b>B: 101,3 g</b> <b>T: 88,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 29,4 g</b>	<b>W: 306,2 g</b> <b>w tym cukry: 17,8 g</b> <b>Sól: 5,5 g</b> <b>Błonnik: 35,8 g</b>

*Smacznego*

<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>
--	--	------------------------------	------------------------------	------------------------------	---	---