

Jadłospis na 25.06.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Nektaryna 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa 350 ml /s/, Ryż brązowy z sosem z cieciorki 350 g /s,gl,*/,	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2197 kcal</b> <b>B: 106,3 g</b> <b>T: 80,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,7 g</b>	<b>W: 308,4 g</b> <b>w tym cukry: 40,8 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 47,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Nektaryna 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa 350 ml /s/, Ryż brązowy z sosem z cieciorki 350 g /s,gl,*/,	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2150 kcal</b> <b>B: 103,3 g</b> <b>T: 74,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,1 g</b>	<b>W: 312,8 g</b> <b>w tym cukry: 42,8 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 47,8 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Nektaryna 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa 350 ml /s/, Ryż brązowy z sosem z cieciorki 350 g /s,gl,*/,	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek małosolny 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2325 kcal</b> <b>B: 117,9 g</b> <b>T: 94,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,3 g</b>	<b>W: 297,1 g</b> <b>w tym cukry: 31,2 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 48,2 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Nektaryna 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa 350 ml /s/, Ryż brązowy z sosem z cieciorki 350 g /s,gl,*/,	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2402 kcal</b> <b>B: 120,5 g</b> <b>T: 86,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,8 g</b>	<b>W: 333,6 g</b> <b>w tym cukry: 41,8 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 51,0g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Nektaryna 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa 350 ml /s/, Ryż brązowy z sosem z cieciorki 350 g /s,gl,*/,	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2531 kcal</b> <b>B: 132,1 g</b> <b>T: 101,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,4 g</b>	<b>W: 322,3 g</b> <b>w tym cukry: 32,2 g</b> <b>Sól: 6,4 g</b> <b>Błonnik: 51,4 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 kwasy tłuszczowe: 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>