

Jadłospis na 28.06.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Ryż z truskawkami 300 g	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/	E: 1981 kcal B: 84,9 g T: 71,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,3 g	W: 274,8 g w tym cukry: 41,2 g Sól: 3,8 g Błonnik: 26,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 1988 kcal B: 84,3 g T: 68,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,0 g	W: 280,9 g w tym cukry: 40,0 g Sól: 4,0 g Błonnik: 25,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so,* /	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/	E: 2005 kcal B: 92,5 g T: 84,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,8 g	W: 260,9 g w tym cukry: 17,1 g Sól: 4,2 g Błonnik: 43,5 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Hummus ½ szt. /se/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2379 kcal B: 102,7 g T: 86,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g	W: 329,3 g w tym cukry: 42,6 g Sól: 4,3 g Błonnik: 34,7 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so,* /	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Hummus ½ szt. /se/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2403 kcal B: 110,4 g T: 99,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,6 g	W: 315,4 g w tym cukry: 18,6 g Sól: 4,7 g Błonnik: 51,6 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