

Jadłospis na 11.07.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z tofu 350 g /so/,	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl,/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli z kaszą kuskus 100 g /r,gl,*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2031 kcal B: 75,3 g T: 74,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,3 g	W: 308,5 g w tym cukry: 33,7 g Sól: 4,8 g Błonnik: 45,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z tofu 350 g /so/,	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl,/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli z kaszą kuskus 100 g /r,gl,*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2036 kcal B: 74,2 g T: 71,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,0 g	W: 314,0 g w tym cukry: 32,4 g Sól: 5,0 g Błonnik: 43,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Kiwi 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z tofu 350 g /so/,	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli z kaszą kuskus 100 g /r,gl,*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 1996 kcal B: 76,5 g T: 76,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,6 g	W: 295,7 g w tym cukry: 22,8 g Sól: 4,7 g Błonnik: 48,1 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z tofu 350 g /so/,	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl,/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z kaszą kuskus 100 g /r,gl,*/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2241 kcal B: 89,3 g T: 79,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,2 g	W: 336,7 g w tym cukry: 34,1 g Sól: 6,6 g Błonnik: 47,2 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Kiwi 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy z tofu 350 g /so/,	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z kaszą kuskus 100 g /r,gl,*/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2204 kcal B: 91,1 g T: 83,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,7 g	W: 321,1 g w tym cukry: 23,8 g Sól: 6,3 g Błonnik: 51,3 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
--	--	------------------------------	------------------------------	---------------------------------	---	---