

Jadłospis na 20.07.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2018 kcal B: 89,8 g T: 72,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,2 g	W: 275,0 g w tym cukry: 37,6 g Sól: 3,5 g Błonnik: 25,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2048 kcal B: 90,7 g T: 70,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,0 g	W: 286,5 g w tym cukry: 36,5 g Sól: 3,7 g Błonnik: 26,0 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 z soczewica 350 ml /s/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2128 kcal B: 97,6 g T: 83,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,0 g	W: 281,8 g w tym cukry: 13,5 g Sól: 3,8 g Błonnik: 37,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Twaróg 70 g Ogórek małosolny 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2299 kcal B: 106,2 g T: 85,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,4 g	W: 302,7 g w tym cukry: 40,6 g Sól: 4,1 g Błonnik: 28,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY 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 z soczewica 350 ml /s/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Twaróg 70 g Ogórek małosolny 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2410 kcal B: 114,0 g T: 96,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,1 g	W: 309,5 g w tym cukry: 16,4 g Sól: 4,4 g Błonnik: 40,4 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
--	--	------------------------------	------------------------------	---------------------------------	---	---