

Jadłospis na 23.07.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	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 ciociorki 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/	E: 2197 kcal B: 106,3 g T: 80,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,7 g	W: 308,4 g w tym cukry: 40,8 g Sól: 5,3 g Błonnik: 47,8 g
ŁATWOSTRAWNA	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 ciociorki 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/	E: 2150 kcal B: 103,3 g T: 74,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,1 g	W: 312,8 g w tym cukry: 42,8 g Sól: 4,4 g Błonnik: 47,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	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 ciociorki 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/	E: 2325 kcal B: 117,9 g T: 94,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,3 g	W: 297,1 g w tym cukry: 31,2 g Sól: 5,0 g Błonnik: 48,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	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 ciociorki 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/	E: 2402 kcal B: 120,5 g T: 86,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,8 g	W: 333,6 g w tym cukry: 41,8 g Sól: 6,7 g Błonnik: 51,0g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	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 ciociorki 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/	E: 2531 kcal B: 132,1 g T: 101,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,4 g	W: 322,3 g w tym cukry: 32,2 g Sól: 6,4 g Błonnik: 51,4 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