

Jadłospis na 30.07.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Nektarynka 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2393 kcal B: 111,8 g T: 79,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,0 g	W: 338,6 g w tym cukry: 52,0 g Sól: 5,4 g Błonnik: 34,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Nektarynka 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2195 kcal B: 105,0 g T: 60,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,6 g	W: 338,3 g w tym cukry: 37,5 g Sól: 4,2 g Błonnik: 35,4g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Nektarynka 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2085 kcal B: 101,3 g T: 61,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,7 g	W: 314,9 g w tym cukry: 29,5 g Sól: 5,1 g Błonnik: 36,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Nektarynka 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka gotowana 50 g /gl,so,*/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2671 kcal B: 123,5 g T: 93,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,0 g	W: 367,2 g w tym cukry: 52,6 g Sól: 7,1 g Błonnik: 37,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Nektarynka 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Szynka gotowana 50 g /gl,so,*/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2350 kcal B: 112,3 g T: 75,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,7 g	W: 341,2 g w tym cukry: 30,7 g Sól: 6,7 g Błonnik: 39,3 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