

Jadłospis na 13.07.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron z truskawkami 300 g /i,gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2037 kcal B: 84,1 g T: 69,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,4 g	W: 293,3 g w tym cukry: 45,3 g Sól: 4,4 g Błonnik: 26,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /gl,so,*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron z truskawkami 300 g /i,gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 1973 kcal B: 82,6 g T: 59,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,3 g	W: 300,0 g w tym cukry: 44,2 g Sól: 5,2 g Błonnik: 24,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno - jarzynowym 350 g /gl,s,*/	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: 2041 kcal B: 89,2 g T: 75,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,5 g	W: 280,5 g w tym cukry: 16,8 g Sól: 4,8 g Błonnik: 32,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron z truskawkami 300 g /i,gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2286 kcal B: 96,2 g T: 81,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,3 g	W: 319,0 g w tym cukry: 46,2 g Sól: 5,1 g Błonnik: 30,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno - jarzynowym 350 g /gl,s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2290 kcal B: 101,3 g T: 88,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,4 g	W: 306,2 g w tym cukry: 17,8 g Sól: 5,5 g Błonnik: 35,8 g

Smacznego

<p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,gl/</p>	<p>Mix obiadowy 350 ml /s, j,*/</p>	<p>Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/</p>	<p>Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/</p>	<p>E: 2089 kcal B: 94 g T: 90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</p>	<p>W: 232 g w tym cukry: 73 g Sól: 1,68 g Błonnik: 13 g</p>
---	--	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	---	---