

Jadłospis na 16-07-2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g,so,sel/ Masło 10 g /m/ Szynka biała 50 g /*/ Papryka ¼ szt. Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/ Naleśniki z serem 2 szt. /j,m,gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2216 kcal B: 93,0 g T: 91,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,9 g	W: 282,6 g w tym cukry: 53,7 g Sól: 5,1 g Błonnik: 28,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g,so,sel/ Masło 10 g /m/ Szynka biała 50 g /*/ Brzoskwinia 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/ Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g,so,sel/ Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2017 kcal B: 82,9 g T: 75,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,6 g	W: 277,9 g w tym cukry: 43,5 g Sól: 4,9 g Błonnik: 28,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Szynka biała 50 g /*/ Papryka ¼ szt. Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/ Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 1986 kcal B: 84,8 g T: 79,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,0 g	W: 259,9 g w tym cukry: 28,7 g Sól: 4,6 g Błonnik: 29,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g,so,sel/ Masło 10 g /m/ Szynka biała 50 g /*/ Papryka ¼ szt. Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/ Naleśniki z serem 2 szt. /j,m,gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/ Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Tuńczyk 50 g /r/ Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2470 kcal B: 110,5 g T: 101,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,5 g	W: 307,9 g w tym cukry: 54,6 g Sól: 6,2 g Błonnik: 31,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Szynka biała 50 g /*/ Papryka ¼ szt. Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/ Makaron pełnoziarnisty z serem 300 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/ Masło 15 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Tuńczyk 50 g /r/ Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2118 kcal B: 98,4 g T: 88,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,4 g	W: 260,0 g w tym cukry: 28,7 g Sól: 5,3 g Błonnik: 29,1 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
--	--	------------------------------	------------------------------	---------------------------------	---	---