

Jadłospis na 06.08.2024r. 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/ Łazanki z cukinią /j, 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: 2019 kcal B: 72,7 g T: 92,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,5 g	W: 252,7 g w tym cukry: 28,6 g Sól: 4,9 g Błonnik: 29,9 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/ Łazanki z cukinią /j, 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: 2008 kcal B: 72,0 g T: 90,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,3 g	W: 255,3 g w tym cukry: 30,0 g Sól: 5,1 g Błonnik: 30,1 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/ Łazanki z cukinią /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: 2066 kcal B: 72,0 g T: 91,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,1 g	W: 267,9 g w tym cukry: 27,3 g Sól: 4,8 g Błonnik: 30,2 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/ Łazanki z cukinią /j,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: 2272 kcal B: 90,2 g T: 103,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,2 g	W: 278,0 g w tym cukry: 29,5 g Sól: 6,0 g Błonnik: 33,2 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/ Łazanki z cukinią /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: 2320 kcal B: 89,5 g T: 101,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,8 g	W: 293,2 g w tym cukry: 28,2 g Sól: 6,0 g Błonnik: 33,4 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
--	--	------------------------------	------------------------------	---------------------------------	---	---