

Jadłospis na 27-08-2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g _{lpsz} ,g _{lzyt} ,se,so/, Masło 10 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/, Papryka ¼ szt. Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty z cukinią i piersią z kurczaka /g _{lpsz} ,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g _{lzyt} /, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2008 kcal B: 92,0 g T: 76,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,8 g	W: 266,6 g w tym cukry: 21,0 g Sól: 4,5 g Błonnik: 30,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g _{lpsz} ,g _{lzyt} ,se,so/, Masło 10 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/, Brzoskwinia 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty z cukinią i piersią z kurczaka /g _{lpsz} ,*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g _{lpsz} ,g _{lzyt} ,se,so/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2004 kcal B: 91,8 g T: 74,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,6 g	W: 271,0 g w tym cukry: 22,4 g Sól: 4,7 g Błonnik: 31,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g _{lzyt} /, Masło 10 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/, Papryka ¼ szt. Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty z cukinią i piersią z kurczaka /g _{lpsz} ,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g _{lzyt} /, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2015 kcal B: 93,2 g T: 78,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,0 g	W: 263,2 g w tym cukry: 19,6 g Sól: 4,3 g Błonnik: 31,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g _{lpsz} ,g _{lzyt} ,se,so/, Masło 10 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/, Papryka ¼ szt. Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty z cukinią i piersią z kurczaka /g _{lpsz} ,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /g _{lzyt} /, 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: 2261 kcal B: 109,6 g T: 87,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,42 g	W: 291,9 g w tym cukry: 21,9 g Sól: 5,6 g Błonnik: 34,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g _{lzyt} /, Masło 10 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/, Papryka ¼ szt. Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty z cukinią i piersią z kurczaka /g _{lpsz} ,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /g _{lzyt} /, 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: 2268 kcal B: 110,8 g T: 88,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,7 g	W: 288,5 g w tym cukry: 20,5 g Sól: 5,5 g Błonnik: 34,5 g

Smacznego

<p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g_{psz}, g_{lows}/</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>
---	--	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	---	---