

Jadłospis na 28-08-2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl _{psz} /, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{qcz} /, Masło 10 g /m/, Ser żółty /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s,gl _{psz,j} */, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psz,s} */, Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli z ryżem 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ (jabłko-gruszka, truskawka, brzoskwinia, czereśnia)	E: 2259 kcal B: 100,6 g T: 84,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,7 g	W: 302,4 g w tym cukry: 52,7 g Sól: 5,7 g Błonnik: 30,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl _{psz} /, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{qcz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s,gl _{psz,j} */, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psz,s} */, Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli z ryżem 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ (jabłko-gruszka, truskawka, brzoskwinia, czereśnia)	E: 2177 kcal B: 97,5 g T: 78,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,1 g	W: 298,1 g w tym cukry: 54,4 g Sól: 4,6 g Błonnik: 29,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Awokado ¼ szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s,gl _{psz,j} */, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psz,s} */, Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli z ryżem 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 1990 kcal B: 103,6 g T: 86,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,6 g	W: 229,4 g w tym cukry: 16,3 g Sól: 5,8 g Błonnik: 32,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl _{psz} /, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{qcz} /, Masło 10 g /m/, Ser żółty /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s,gl _{psz,j} */, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psz,s} */, Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli z ryżem 100 g /r,*/, Jajo 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ (jabłko-gruszka, truskawka, brzoskwinia, czereśnia)	E: 2489 kcal B: 110,9 g T: 95,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,2 g	W: 328,0 g w tym cukry: 53,6 g Sól: 6,4 g Błonnik: 34,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Awokado ¼ szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s,gl _{psz,j} */, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psz,s} */, Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli z ryżem 100 g /r,*/, Jajo 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2220 kcal B: 114,0 g T: 97,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,1 g	W: 255,0 g w tym cukry: 17,2 g Sól: 6,5 g Błonnik: 35,2 g

Smacznego

O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,gl _{psz} , gl _{ows} /	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
--	---	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---	---