

Jadłospis na 01.10.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 100 g /g _{lpsz} , g _{lzyt} / Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,g _{lpsz} , j,*/, Ziemniaki 180 g, Kotlet mielony 1 szt. /g _{lpsz} , j, */, Marchew z groszkiem 120 g /g _{lpsz} ,m/	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 100 g /g _{lzyt} , g _{ljecz} / Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 50 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2077 kcal B: 79,1 g T: 84,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,4 g	W: 282,2 g w tym cukry: 36,7 g Sól: 6,2 g Łłonnik: 32,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 100 g /g _{lpsz} , g _{lzyt} / Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,g _{lpsz} , j,*/, Ziemniaki 180 g, Pulpet w sosie 1 szt. /g _{lpsz} , j, */, Marchew z groszkiem 120 g /g _{lpsz} ,m/	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 100 g /g _{lpsz} , g _{lzyt} / Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 50 g /j,m/, Sałata 50 g	Jak dieta podstawowa	E: 2088 kcal B: 77,7 g T: 86,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,4 g	W: 280,6 g w tym cukry: 36,4 g Sól: 4,4 g Łłonnik: 32,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 100 g / g _{lzyt} , g _{ljecz} / Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt., Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,g _{lpsz} , j,*/, Ziemniaki 180 g, Pulpet w sosie 1 szt. /g _{lpsz} , j,s, */, Marchew tarta 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 100 g / g _{lzyt} , g _{ljecz} / Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 50 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2001 kcal B: 76,3 g T: 91,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,0 g	W: 252,1 g w tym cukry: 23,3 g Sól: 5,6 g Łłonnik: 35,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 100 g /g _{lpsz} , g _{lzyt} / Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,g _{lpsz} , j,*/, Ziemniaki 180 g, Kotlet mielony 1 szt. /g _{lpsz} , j, */, Marchew z groszkiem 120 g /g _{lpsz} ,m/	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 150 g / g _{lzyt} , g _{ljecz} / Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 50 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt. Tuńczyk 50 g /r/	Jak dieta podstawowa	E: 2331 kcal B: 96,6 g T: 94,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,0 g	W: 307,5 g w tym cukry: 37,7 g Sól: 7,3 g Łłonnik: 36,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 100 g / g _{lzyt} , g _{ljecz} / Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt, Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,g _{lpsz} , j,*/, Ziemniaki 180 g, Pulpet w sosie 1 szt. /g _{lpsz} , j,s, */, Marchew tarta 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 150 g / g _{lzyt} , g _{ljecz} / Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 50 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt. Tuńczyk 50 g /r/	Kefir 1 szt. /m/	E: 2254 kcal B: 93,9 g T: 102,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,7 g	W: 277,4 g w tym cukry: 24,2 g Sól: 6,8 g Łłonnik: 39,0 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{lpsz} , g _{lows} , /	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 Łłonnik: 13 g

