

Jadłospis na 02.09.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, gl _{psz} , j/, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z cukinii 350 ml /s, m,*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl _{psz} , s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl _{jęcz} /, Surówka z buraczków z chrzanem 120 g /ds,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek małosolny 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2315 kcal B: 109,5 g T: 85,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,6 g	W: 312,5 g w tym cukry: 55,0 g Sól: 4,0 g Błonnik: 37,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, gl _{psz} , j/, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z cukinii 350 ml /s, m,*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl _{psz} , s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl _{jęcz} /, Buraczki na gęsto 120 g /gl _{psz} , */	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl _{psz} , gl _{żyt} , gl _{ows} , se, so, */ Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2350 kcal B: 110,7 g T: 86,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,8 g	W: 319,0 g w tym cukry: 55,4 g Sól: 3,1 g Błonnik: 38,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Jajo 2 szt. /j/, Papryka ¼ szt., Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z cukinii 350 ml /s, m,*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl _{psz} , s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl _{jęcz} /, Surówka z buraczków z chrzanem 120 g /ds,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek małosolny 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2179 kcal B: 107,0 g T: 85,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,2 g	W: 284,6 g w tym cukry: 29,4 g Sól: 4,5 g Błonnik: 40,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, gl _{psz} , j/, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z cukinii 350 ml /s, m,*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl _{psz} , s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl _{jęcz} /, Surówka z buraczków z chrzanem 120 g /ds,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Szynka gotowana 50 g /so, gl _{psz} , */, Ogórek małosolny 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2563 kcal B: 126,0 g T: 93,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g	W: 342,1 g w tym cukry: 58,9 g Sól: 4,6 g Błonnik: 41,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Jajo 2 szt. /j/, Papryka ¼ szt., Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z cukinii 350 ml /s, m,*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl _{psz} , s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl _{jęcz} /, Surówka z buraczków z chrzanem 120 g /ds,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Szynka gotowana 50 g /so, gl _{psz} , */, Ogórek małosolny 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2420 kcal B: 122,9 g T: 93,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,0 g	W: 313,0 g w tym cukry: 32,5 g Sól: 5,2 g Błonnik: 43,2 g
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