

Jadłospis na 03.09.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Szyńka z indyka 50 g /*/, Pomidor 1 szt., Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s, m,*/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl _{psz} ,m, j,*/,	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli z ryżem 70 g /r,s,se,*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2248 kcal B: 98,3 g T: 80,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,5 g	W: 308,6 g w tym cukry: 53,3 g Sól: 5,0 g Błonnik: 28,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Szyńka z indyka 50 g /*/, Pomidor 1 szt., Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty z serem /gl _{psz} ,m/,	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli z ryżem 70 g /r,s,se,*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2050 kcal B: 87,8 g T: 64,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,1 g	W: 303,3 g w tym cukry: 38,4 g Sól: 4,8 g Błonnik: 26,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Szyńka z indyka 50 g /*/, Pomidor 1 szt., Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty z serem /gl _{psz} ,m/,	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli z ryżem 70 g /r,s,se,*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2005 kcal B: 90,0 g T: 69,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,7 g	W: 283,8 g w tym cukry: 31,1 g Sól: 4,5 g Błonnik: 30,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Szyńka z indyka 50 g /*/, Pomidor 1 szt., Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s, m,*/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl _{psz} ,m, j,*/,	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli z ryżem 70 g /r,s,se,*/, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2480 kcal B: 108,1 g T: 90,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,9 g	W: 336,9 g w tym cukry: 53,6 g Sól: 5,8 g Błonnik: 30,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} ,m/, Masło 10 g /m/, Szyńka z indyka 50 g /*/, Pomidor 1 szt., Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty z serem /gl _{psz} ,m/,	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli z ryżem 70 g /r,s,se,*/, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2235 kcal B: 100,3 g T: 80,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,2 g	W: 309,4 g w tym cukry: 32,0 g Sól: 5,2 g Błonnik: 34,0 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