

Jadłospis na 06.09.2024r. Piątek 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 _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s,* /, Makaron pełnoziarnisty z truskawkami 300 g /gl _{psz} /	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl _{zyt} , gl _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą /r /,	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2019 kcal B: 87,7 g T: 58,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,5 g	W: 312,3 g w tym cukry: 49,2 g Sól: 3,3 g Błonnik: 29,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl _{psz} /, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s,* /, Makaron pełnoziarnisty z truskawkami 300 g /gl _{psz} /	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą /r /,		E: 2026 kcal B: 87,1 g T: 55,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,3 g	W: 318,4 g w tym cukry: 48,0 g Sól: 3,5 g Błonnik: 27,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl _{zyt} , gl _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s,* /, Makaron pełnoziarnisty z tofu i warzywami 300 g /gl _{psz} , so,* /	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl _{zyt} , gl _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą /r /,	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2040 kcal B: 94,8 g T: 70,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,0 g	W: 292,8 g w tym cukry: 21,0 g Sól: 3,8 g Błonnik: 39,6 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 _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s,* /, Makaron pełnoziarnisty z truskawkami 300 g /gl _{psz} /	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl _{zyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą /r /, Jajo 1 szt. /j /	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2268 kcal B: 99,8 g T: 70,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,5 g	W: 337,9 g w tym cukry: 50,1 g Sól: 4,0 g Błonnik: 32,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl _{zyt} , gl _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s,* /, Makaron pełnoziarnisty z tofu i warzywami 300 g /gl _{psz} , so,* /	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl _{zyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą /r /, Jajo 1 szt. /j /	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2289 kcal B: 106,9 g T: 83,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,9 g	W: 318,5 g w tym cukry: 21,9 g Sól: 4,6 g Błonnik: 42,8 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