

Jadłospis na 08.09.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s, gl _{psz} , j, */, Indyk gotowany w sosie 180 g /s, gl _{psz} , */, Kasza gryczana 160 g */, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki, z ogórkiem i serem feta 100 g /m,*/	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2045 kcal B: 106,9 g T: 72,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g	W: 277,2 g w tym cukry: 23,4 g Sól: 5,8 g Błonnik: 37,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s, gl _{psz} , j, */, Indyk gotowany w sosie 180 g /s, gl _{psz} , */, Kasza gryczana 160 g */, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki, z ogórkiem i serem feta 100 g /m,*/	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2020 kcal B: 105,4 g T: 66,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,0 g	W: 287,2 g w tym cukry: 26,9 g Sól: 4,9 g Błonnik: 38,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s, gl _{psz} , j, */, Indyk gotowany w sosie 180 g /s, gl _{psz} , */, Kasza gryczana 160 g */, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki, z ogórkiem i serem feta 100 g /m,*/	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2018 kcal B: 106,6 g T: 69,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,4 g	W: 276,5 g w tym cukry: 24,0 g Sól: 4,5 g Błonnik: 38,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s, gl _{psz} , j, */, Indyk gotowany w sosie 180 g /s, gl _{psz} , */, Kasza gryczana 160 g */, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki, z ogórkiem i serem feta 100 g /m,*/, Mozzarella ½ szt. /m/	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2379 kcal B: 128,5 g T: 88,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,8 g	W: 306,0 g w tym cukry: 27,2 g Sól: 6,4 g Błonnik: 40,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Papryka ¼ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s, gl _{psz} , j, */, Indyk gotowany w sosie 180 g /s, gl _{psz} , */, Kasza gryczana 160 g */, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki, z ogórkiem i serem feta 100 g /m,*/, Mozzarella ½ szt. /m/	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2352 kcal B: 128,3 g T: 85,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g	W: 305,3 g w tym cukry: 27,8 g Sól: 5,1 g Błonnik: 41,2 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