

Jadłospis na 10.09.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl _{psz} , */, Papryka ¼ szt. Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl _{psz} , m, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j, m/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2130 kcal B: 86,8 g T: 81,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,7 g	W: 290,8 g w tym cukry: 27,8 g Sól: 7,1 g Błonnik: 30,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor 1 szt., Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl _{psz} , m, */	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2125 kcal B: 87,2 g T: 77,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,4 g	W: 298,3 g w tym cukry: 27,1 g Sól: 6,8 g Błonnik: 30,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl _{psz} , */, Papryka ¼ szt. Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl _{psz} , m, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j, m/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2104 kcal B: 85,6 g T: 81,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,8 g	W: 286,3 g w tym cukry: 28,9 g Sól: 7,1 g Błonnik: 31,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl _{psz} , */, Papryka ¼ szt. Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl _{psz} , m, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j, m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2333kcal B: 98,7 g T: 87,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,8 g	W: 318,9 g w tym cukry: 28,1 g Sól: 8,4 g Błonnik: 32,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl _{psz} , */, Papryka ¼ szt. Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl _{psz} , m, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j, m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2294 kcal B: 96,9 g T: 87,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,9 g	W: 312,2 g w tym cukry: 29,8 g Sól: 8,4 g Błonnik: 34,9 g

Smacznego

<p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,gl_{psz}, gl_{ows}/</p>	<p>Mix obiadowy 350 ml /s, j,*/</p>	<p>Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/</p>	<p>Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/</p>	<p>E: 2089 kcal B: 94 g T: 90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</p>	<p>W: 232 g w tym cukry: 73 g Sól: 1,68 g Błonnik: 13 g</p>
---	--	-------------------------------------	-------------------------------------	---	---	--