

Jadłospis na 15.09.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g ^l _{zyt} , g ^l _{psz} /, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s,*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /g ^l _{psz} /, Kasza jęczmienna 160 g /g ^l _{jęcz} /, Szpinak na gęsto 120 g /m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g ^l _{psz} , g ^l _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/,	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2018 kcal B: 91,1 g T: 76,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,7 g	W: 274,3 g w tym cukry: 23,9 g Sól: 4,9 g Błonnik: 35,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g ^l _{psz} , g ^l _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s,*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /g ^l _{psz} /, Kasza jęczmienna 160 g /g ^l _{jęcz} /, Szpinak na gęsto 120 g /m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g ^l _{psz} , g ^l _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/,	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2002 kcal B: 91,1 g T: 71,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,9 g	W: 279,4 g w tym cukry: 24,7 g Sól: 4,0 g Błonnik: 32,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g ^l _{zyt} , g ^l _{psz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s,*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /g ^l _{psz} /, Kasza jęczmienna 160 g /g ^l _{jęcz} /, Szpinak na gęsto 120 g /m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g ^l _{zyt} , g ^l _{psz} /, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/,	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2018 kcal B: 95,1 g T: 76,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,5 g	W: 273,5 g w tym cukry: 27,3 g Sól: 3,7 g Błonnik: 37,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g ^l _{zyt} , g ^l _{psz} /, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s,*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /g ^l _{psz} /, Kasza jęczmienna 160 g /g ^l _{jęcz} /, Szpinak na gęsto 120 g /m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /g ^l _{psz} , g ^l _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/, Jajo 1 szt. /j/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2269 kcal B: 102,6 g T: 87,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,5 g	W: 302,7 g w tym cukry: 24,2 g Sól: 5,7 g Błonnik: 37,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g ^l _{zyt} , g ^l _{psz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Jabłko 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s,*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /g ^l _{psz} /, Kasza jęczmienna 160 g /g ^l _{jęcz} /, Szpinak na gęsto 120 g /m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /g ^l _{zyt} , g ^l _{psz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/, Jajo 1 szt. /j/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2145 kcal B: 103,3 g T: 86,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,2 g	W: 273,9 g w tym cukry: 27,3 g Sól: 3,9 g Błonnik: 37,4 g

Smacznego

O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{pszt} , g _{owst} /	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
--	---	-------------------------------	------------------------------	---------------------------------	---	---