

Jadłospis na 17.09.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Szynka sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Papryka ¼ 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 _{żyt} /, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2183 kcal B: 94,8 g T: 86,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,2 g	W: 281,9 g w tym cukry: 51,5 g Sól: 5,8 g Błonnik: 26,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{żyt} /, Masło 10 g /m/, Szynka sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, 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 _{żyt} /, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2054 kcal B: 85,5 g T: 75,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,2 g	W: 283,0 g w tym cukry: 38,8 g Sól: 4,8 g Błonnik: 26,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Szynka sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Papryka ¼ szt., Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty z serem /gl _{psz} ,m/,	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 1993 kcal B: 86,6 g T: 80,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,7 g	W: 259,1 g w tym cukry: 31,2 g Sól: 5,3 g Błonnik: 28,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Szynka sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Papryka ¼ 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 _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, tuńczyk 50 g /r/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2392 kcal B: 108,8 g T: 91,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,2 g	W: 310,0 g w tym cukry: 51,8 g Sól: 7,1 g Błonnik: 28,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Szynka sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Papryka ¼ szt., Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty z serem /gl _{psz} ,m/,	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, tuńczyk 50 g /r/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2200 kcal B: 101,0 g T: 86,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,9 g	W: 284,4 g w tym cukry: 32,1 g Sól: 6,5 g Błonnik: 32,1 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