

Jadłospis na 19.09.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s,*/, Łazanki z cukinią i kurczakiem 350 g /gl _{psz} ,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor	Skyr 1 szt. /m/	E: 2092 kcal B: 81,4 g T: 73,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,7 g	W: 305,7 g w tym cukry: 43,4 g Sól: 5,4 g Błonnik: 31,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s,*/, Łazanki z cukinią i kurczakiem 350 g /gl _{psz} ,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor	Skyr 1 szt. /m/	E: 2042 kcal B: 78,3 g T: 66,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,7 g	W: 308,7 g w tym cukry: 44,1 g Sól: 4,5 g Błonnik: 28,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s,*/, Łazanki z cukinią i kurczakiem 350 g /gl _{psz} ,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor	Skyr 1 szt. /m/	E: 2001 kcal B: 80,3 g T: 72,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,2 g	W: 292,2 g w tym cukry: 33,8 g Sól: 4,2 g Błonnik: 36,7 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s,*/, Łazanki z cukinią i kurczakiem 350 g /gl _{psz} ,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Hummus ½ szt. /se/, Pomidor	Skyr 1 szt. /m/	E: 2493 kcal B: 98,7 g T: 87,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,6 g	W: 363,0 g w tym cukry: 44,3 g Sól: 6,0 g Błonnik: 39,0 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s,*/, Łazanki z cukinią i kurczakiem 350 g /gl _{psz} ,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Hummus ½ szt. /se/, Pomidor	Skyr 1 szt. /m/	E: 2399 kcal B: 98,1 g T: 87,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,2 g	W: 346,7 g w tym cukry: 35,3 g Sól: 4,7 g Błonnik: 44,8 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