

Jadłospis na 24.09.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} ,gl _{psz} /, Polędwica sopocka 50 g /so,gl _{psz} ,gl _{ows} ,*/ Masło 10 g /m/, Nektarynka 1 szt., Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 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/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/	Serek wiejski 1 szt.	E: 2065 kcal B: 97,8 g T: 71,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,8 g	W: 287,8 g w tym cukry: 33,7 g Sól: 8,2 g Błonnik: 31,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} ,gl _{zyt} / Polędwica sopocka 50 g /so,gl _{psz} ,gl _{ows} ,*/ Masło 10 g /m/, Nektarynka 1 szt., Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 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/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/	Serek wiejski 1 szt.	E: 2070 kcal B: 96,7 g T: 68,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,5 g	W: 293,3 g w tym cukry: 32,4 g Sól: 8,3 g Błonnik: 29,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} ,gl _{psz} /, Polędwica sopocka 50 g /so,gl _{psz} ,gl _{ows} ,*/ Masło 10 g /m/, Nektarynka 1 szt., Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 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/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/	Serek wiejski 1 szt.	E: 2060 kcal B: 98,9 g T: 73,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,0 g	W: 282,3 g w tym cukry: 35,0 g Sól: 8,0 g Błonnik: 33,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} ,gl _{psz} /, Polędwica sopocka 50 g /so,gl _{psz} ,gl _{ows} ,*/ Masło 10 g /m/, Nektarynka 1 szt., Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl _{psz} ,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl _{psz} ,gl _{zyt} / Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/	Serek wiejski 1 szt.	E: 2317 kcal B: 109,4 g T: 82,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,5 g	W: 316,3 g w tym cukry: 33,9 g Sól: 9,0 g Błonnik: 34,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} ,gl _{psz} /, Polędwica sopocka 50 g /so,gl _{psz} ,gl _{ows} ,*/ Masło 10 g /m/, Nektarynka 1 szt., Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 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/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/	Serek wiejski 1 szt.	E: 2310 kcal B: 111,0 g T: 85,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,0 g	W: 308,0 g w tym cukry: 35,9 g Sól: 8,7 g Błonnik: 37,2 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