

Jadłospis na 29.09.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml /s, gl,*/, Ziemniaki 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt} ./, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, *, g _{łpsz} / Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2152 kcal B: 112,6 g T: 95,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,3 g	W: 239,2 g w tym cukry: 26,1 g Sól: 5,6 g Błonnik: 28,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Chleb pszenny 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt} ./, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml /s, gl,*/, Ziemniaki 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /g _{łpsz} ,s,*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt} ./, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, *, g _{łows} , g _{łpsz} / Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2146 kcal B: 116,0 g T: 86,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g	W: 254,9 g w tym cukry: 26,4 g Sól: 4,4 g Błonnik: 30,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml /s, gl,*/, Ziemniaki 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /g _{łpsz} ,s,*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, *, g _{łpsz} / Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2152 kcal B: 112,4 g T: 95,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,4 g	W: 241,1 g w tym cukry: 28,0 g Sól: 5,7 g Błonnik: 31,3 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml /s, gl,*/, Ziemniaki 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g / g _{łpsz} , g _{łzyt} ./, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, *, g _{łpsz} / Jajko 1 szt. /j/ Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2384 kcal B: 122,4 g T: 104,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,7 g	W: 267,5 g w tym cukry: 26,4 g Sól: 6,4 g Błonnik: 30,7 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml /s, gl,*/, Ziemniaki 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /g _{łpsz} ,s,*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, *, g _{łpsz} / Jajko 1 szt. /j/ Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2371 kcal B: 121,6 g T: 105,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,8 g	W: 267,2 g w tym cukry: 28,9 g Sól: 6,4 g Błonnik: 34,2 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{łpsz} , g _{łows} /	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