

Jadospis na 08.10.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{pszz} , g _{lyt.} , g _{lowsr} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt. , Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s,*/, Łazanki z cukinią i kurczakiem 350 g /g _{lpsz} , */	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lyt.} , g _{lęcz} / Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Ogórek ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2002 kcal B: 82,0 g T: 67,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,1 g	W: 293,5 g w tym cukry: 44,7 g Sól: 4,4 g Błonnik: 29,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{pszz} , g _{lyt.} , g _{lowsr} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt. , Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s,*/, Łazanki z cukinią i kurczakiem 350 g /g _{lpsz} , */	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{lpszz} , g _{lyt.} , g _{lowsr} , se, so, */ Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 50 g		E: 2200 kcal B: 102,7 g T: 74,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,9 g	W: 305,9 g w tym cukry: 49,1 g Sól: 3,6 g Błonnik: 28,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lyt.} , g _{lęcz} / Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s,*/, Łazanki z cukinią i kurczakiem 350 g /g _{lpsz} , */	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lyt.} , g _{lęcz} / Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2114 kcal B: 103,6 g T: 79,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,3 g	W: 278,2 g w tym cukry: 37,2 g Sól: 3,3 g Błonnik: 33,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{pszz} , g _{lyt.} , g _{lowsr} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s,*/, Łazanki z cukinią i kurczakiem 350 g /g _{lpsz} , */	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{lyt.} , g _{lęcz} / Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2280 kcal B: 93,7 g T: 81,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,1 g	W: 322,0 g w tym cukry: 45,3 g Sól: 6,1 g Błonnik: 32,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lyt.} , g _{lęcz} / Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s,*/, Łazanki z cukinią i kurczakiem 350 g /g _{lpsz} , */	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{lyt.} , g _{lęcz} / Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2390 kcal B: 115,8 g T: 94,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,5 g	W: 304,0 g w tym cukry: 38,6 g Sól: 4,9 g Błonnik: 36,7 g

Smacznego

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