

Jadłospis na 2.7.02.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g/gl/ Masło 10 g /m/ Ser żółty 50 g /m/ Pomarańcza 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/ Łazanki 400 g /j,gl,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2060 kcal B: 80,8 g T: 86,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g	W: 269,7 g w tym cukry: 31,7 g Sól: 8,5 g Błonnik: 33,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z koperkiem 70 g /m/ Pomarańcza 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/ Makaron pełnoziarnisty 160 g z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /s,gl,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2028 kcal B: 76,9 g T: 73,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,0 g	W: 295,3 g w tym cukry: 35,3 g Sól: 4,0 g Błonnik: 33,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g/gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z koperkiem 70 g /m/ Pomarańcza 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/ Makaron pełnoziarnisty 160 g z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /s,gl,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2008 kcal B: 77,4 g T: 76,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,0 g	W: 287,1 g w tym cukry: 38,0 g Sól: 5,4 g Błonnik: 37,0 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g/gl/ Masło 10 g /m/ Ser żółty 50 g /m/ Pomarańcza 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/ Łazanki 400 g /j,gl,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/ Masło 15g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Szynka z indyka 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2263 kcal B: 92,8 g T: 92,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,5 g	W: 297,8 g w tym cukry: 32,0 g Sól: 9,8 g Błonnik: 35,4 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g/gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z koperkiem 70 g /m/ Pomarańcza 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/ Makaron pełnoziarnisty 160 g z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /s,gl,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/ Masło 15g /m/ Pasta z jaj 70 g /j,m/ Szynka z indyka 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2209 kcal B: 89,9 g T: 83,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,3 g	W: 312,4 g w tym cukry: 39,0 g Sól: 6,7 g Błonnik: 40,3 g

Smacznego

O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,gl/	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
--	--	-------------------------------	-------------------------------	----------------------------------	---	---