

Jadłospis na 29-08-2024r. Czwartek DOROŚLI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|--|--|---|--|-------------------|---|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt. , Brzoskwinia 1 szt. | Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s/, Kotlet z jaj 1 szt. /g _{lpsz,j,*} /, Ziemniaki 180 g Marchew z groszkiem na gęsto 120 g /m,g _{lpsz} / | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{lzyt,g_{lpsz},m} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. | Skyr 1 szt. /m/ | E: 2309 kcal B: 114,4 g T: 90,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,9 g | W: 293,5 g w tym cukry: 32,5 g Sól: 5,1 g Błonnik: 37,1 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{low} , */, Pomidor 1 szt. , Brzoskwinia 1 szt. | Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s/, Jajko w sosie koperkowym 160 g /g _{lpsz,j,m,*} /, Ziemniaki 180 g Marchew z groszkiem na gęsto 120 g /m,g _{lpsz} / | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 50 g | Skyr 1 szt. /m/ | E: 2066 kcal B: 103,9 g T: 73,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,6 g | W: 282,2 g w tym cukry: 32,1 g Sól: 4,4 g Błonnik: 36,5 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{lzyt,g_{lpsz},m} /, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt. , Brzoskwinia 1 szt. | Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s/, Jajko w sosie koperkowym 160 g /g _{lpsz,j,m,*} /, Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki 120 g | Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{lzyt,g_{lpsz},m} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. | Skyr 1 szt. /m/ | E: 2121 kcal B: 105,1 g T: 86,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g | W: 268,3 g w tym cukry: 34,2 g Sól: 4,4 g Błonnik: 38,9 g |
| DLA KOBIET W CIĄŻY | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt. , Brzoskwinia 1 szt. | Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s/, Jajko w sosie koperkowym 160 g /g _{lpsz,j,m,*} /, Ziemniaki 180 g Marchew z groszkiem na gęsto 120 g /m,g _{lpsz} / | Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /g _{lzyt,g_{lpsz},m} /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt. | Skyr 1 szt. /m/ | E: 2584 kcal B: 126,6 g T: 106,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,1 g | W: 319,3 g w tym cukry: 33,8 g Sól: 6,7 g Błonnik: 40,4 g |
| DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /g _{lzyt,g_{lpsz},m} /, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt. , Brzoskwinia 1 szt. | Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s/, Jajko w sosie koperkowym 160 g /g _{lpsz,j,m,*} /, Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki 120 g | Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /g _{lzyt,g_{lpsz},m} /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt. | Skyr 1 szt. /m/ | E: 2396 kcal B: 117,3 g T: 101,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,3 g | W: 294,1 g w tym cukry: 35,5 g Sól: 6,0 g Błonnik: 42,1 g |

Smacznego

| | | | | | | |
|---|--|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---|---|
| <p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p> | <p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g_{lows}, g_{lpsz} /</p> | <p>Mix obiadowy 350 ml /s, j, */</p> | <p>Mix kolacyjny 350 ml /s,j, */</p> | <p>Mix kolacyjny 350 ml /s,j, */</p> | <p>E: 2089 kcal B: 94 g T: 90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</p> | <p>W: 232 g w tym cukry: 73 g Sól: 1,68 g Błonnik: 13 g</p> |
|---|--|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---|---|