

Jadłospis na 03.10.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 100 g /g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt., Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{łjęcz} ,*/ Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{łpsz} ,*/ Buraczki z cebulką 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 100 g /g _{łpsz} , g _{łzyt} /, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g/r,*/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2096 kcal B: 100,6 g T: 77,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,0 g	W: 283,5 g w tym cukry: 41,7 g Sól: 5,3 g Błonnik: 36,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 100 g /g _{łpsz} , g _{łzyt} /, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{łjęcz} ,*/ Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{łpsz} ,*/ Buraczki tarte 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 100 g /g _{łpsz} , g _{łzyt} /, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g/r,*/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2083 kcal B: 100,3 g T: 72,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,2 g	W: 290,9 g w tym cukry: 41,8 g Sól: 4,3 g Błonnik: 36,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 100 g /g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt., Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{łjęcz} ,*/ Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{łpsz} ,*/ Buraczki z cebulką 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 100 g /g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g/r,*/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2051 kcal B: 99,2 g T: 73,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,4 g	W: 284,4 g w tym cukry: 46,4 g Sól: 4,2 g Błonnik: 38,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 100 g /g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt., Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{łjęcz} ,*/ Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{łpsz} ,*/ Buraczki z cebulką 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 150 g /g _{łpsz} , g _{łzyt} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g/r,*/, Jajko 1 szt /j/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2384 kcal B: 112,2 g T: 88,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,8 g	W: 311,9 g w tym cukry: 41,9 g Sól: 6,1 g Błonnik: 38,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 100 g /g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt., Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{łjęcz} ,*/ Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{łpsz} ,*/ Buraczki z cebulką 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 150 g /g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g/r,*/, Jajko 1 szt /j/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2297 kcal B: 110,8 g T: 84,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,2 g	W: 311,8 g w tym cukry: 48,0 g Sól: 5,0 g Błonnik: 41,3 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