

Jadłospis na 04.10.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 50 ml /m, g _{psz,j} /, Bułka grahamka 1 szt. / g _{psz, g_{lyt, g_{ljecz}}/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt. Banan 1 szt.}	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s,*/ Ziemniaki 180 g Pieczeń rybna 90 g /r, g _{psz,*/} , Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g _{psz, g_{lyt,}} , g _{lows, se, so,*/} Masło 10 g /m/, Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 70 g /*/	Skyr 1 szt. /m/	E: 2109 kcal B: 84,5 g T: 72,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,4 g	W: 310,4 g w tym cukry: 50,5 g Sól: 3,9 g Błonnik: 32,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{psz,j} /, Bułka grahamka 1 szt. / g _{psz, g_{lyt, g_{ljecz}}/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt. Banan 1 szt.}	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s,*/ Ziemniaki 180 g Pieczeń rybna 90 g /r, g _{psz,*/} , Jarzynka po grecku 120 g /s/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g _{psz, g_{lyt,}} , g _{lows, se, so,*/} Masło 10 g /m/, Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 70 g /*/	Skyr 1 szt. /m/	E: 2144 kcal B: 86,3 g T: 72,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,4 g	W: 319,5 g w tym cukry: 53,4 g Sól: 3,5 g Błonnik: 35,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lyt, g_{psz}} /, Masło 10 g /m/, Jajo 2 szt. /j/, Pomidor 1 szt., Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s,*/ Ziemniaki 180 g Pieczeń rybna 90 g /r, g _{psz,*/} , Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lyt, g_{psz}} /, Masło 10 g /m/, Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 70 g /*/	Skyr 1 szt. /m/	E: 1991 kcal B: 88,9 g T: 75,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,2 g	W: 274,3 g w tym cukry: 32,8 g Sól: 4,1 g Błonnik: 36,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{psz,j} /, Bułka grahamka 1 szt. / g _{psz, g_{lyt, g_{ljecz}}/, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt. Banan 1 szt.}	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s,*/ Ziemniaki 180 g Pieczeń rybna 90 g /r, g _{psz,*/} , Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /g _{psz, g_{lyt,}} , g _{lows, se, so,*/} Masło 15 g /m/, Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 70 g /*/ Twaróg 70 g /m/	Skyr 1 szt. /m/	E: 2389 kcal B: 98,9 g T: 83,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,3 g	W: 341,5 g w tym cukry: 53,5 g Sól: 4,6 g Błonnik: 34,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lyt, g_{psz}} /, Masło 10 g /m/, Jajo 2 szt. /j/, Pomidor 1 szt., Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s,*/ Ziemniaki 180 g Pieczeń rybna 100 g /r, g _{psz,*/} , Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / g _{lyt, g_{psz}} /, Masło 15 g /m/, Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 70 g /*/ Twaróg 70 g /m/	Skyr 1 szt. /m/	E: 2272 kcal B: 105,3 g T: 88,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,4 g	W: 302,1 g w tym cukry: 35,8 g Sól: 4,7 g Błonnik: 39,8 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{psz, g_{lows}} /	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