

Jadłospis na 05.09.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g _{łpsz} , g _{łzyt.} , g _{łows} , se, so, */ Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z sosem z ciecierzycy 350 g /s, g _{łpsz} / Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g _{łzyt} , g _{łjęcz} / Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2217 kcal B: 113,4 g T: 78,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g	W: 308,0 g w tym cukry: 34,5 g Sól: 3,9 g Błonnik: 45,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g _{łpsz} , g _{łzyt.} , g _{łows} , se, so, */ Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z sosem z ciecierzycy 350 g /s, g _{łpsz} / Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g _{łpsz} , g _{łzyt.} , g _{łows} , se, so, */ Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2224 kcal B: 114,5 g T: 78,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g	W: 308,5 g w tym cukry: 36,1 g Sól: 3,9 g Błonnik: 45,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g _{łzyt} , g _{łjęcz} / Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z sosem z ciecierzycy 350 g /s, g _{łpsz} / Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g _{łzyt} , g _{łjęcz} / Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2145 kcal B: 112 g T: 78,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g	W: 291,3 g w tym cukry: 20,2 g Sól: 3,9 g Błonnik: 45,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g _{łpsz} , g _{łzyt.} , g _{łows} , se, so, */ Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z sosem z ciecierzycy 350 g /s, g _{łpsz} / Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /g _{łzyt} , g _{łjęcz} / Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Jajo 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2455 kcal B: 124,4 g T: 89,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,4 g	W: 334,1 g w tym cukry: 35,5 g Sól: 4,7 g Błonnik: 48,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g _{łzyt} , g _{łjęcz} / Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z sosem z ciecierzycy 350 g /s, g _{łpsz} / Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /g _{łzyt} , g _{łjęcz} / Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Jajo 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2383 kcal B: 123,0 g T: 89,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,4 g	W: 317,4 g w tym cukry: 21,1 g Sól: 4,7 g Błonnik: 48,0 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