

Jadłospis na 05.10.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{lows} /, Bułka pszenna 1 szt. /g _{lpsz} , m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa pomidorowa 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Jajko w sosie koperkowym 160 g /s,g _{lpsz} ,j,m/, Szpinak gotowany 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 100 g /g _{lzyt.} , g _{ljęcz} /, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2150 kcal B: 97,7 g T: 91,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,4 g	W: 266,8 g w tym cukry: 42,7 g Sól: 4,7 g Błonnik: 34,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{lows} /, Bułka pszenna 1 szt. /g _{lpsz} , m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa pomidorowa 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Jajko w sosie koperkowym 180 g /s,g _{lpsz} ,j,m/, Szpinak gotowany 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 100 g /g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2158 kcal B: 97,3 g T: 89,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,1 g	W: 273,4 g w tym cukry: 41,6 g Sól: 4,0 g Błonnik: 33,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 100 g / g _{lzyt.} , g _{ljęcz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa pomidorowa 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Jajko w sosie koperkowym 180 g /s,g _{lpsz} ,j,m/, Szpinak gotowany 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 100 g /g _{lzyt.} , g _{ljęcz} /, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt	Kefir 1 szt. /m/	E: 2004 kcal B: 90,3 g T: 84,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,1 g	W: 255,6 g w tym cukry: 32,1 g Sól: 4,9 g Błonnik: 37,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{lows} /, Bułka pszenna 1 szt. /g _{lpsz} , m/ Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa pomidorowa 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Jajko w sosie koperkowym 180 g /s,g _{lpsz} ,j,m/, Szpinak gotowany 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 150 g /g _{lzyt.} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt Hummus ½ szt. /se/,	Kefir 1 szt. /m/	E: 2548 kcal B: 115,6 g T: 106,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,3 g	W: 321,3 g w tym cukry: 44,2 g Sól: 5,2 g Błonnik: 42,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 100 g / g _{lzyt.} , g _{ljęcz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa pomidorowa 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Jajko w sosie koperkowym 180 g /s,g _{lpsz} ,j,m/, Szpinak gotowany 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 150 g / g _{lzyt.} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt Hummus ½ szt. /se/,	Kefir 1 szt. /m/	E: 2403 kcal B: 108,2 g T: 100,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,0 g	W: 310,2 g w tym cukry: 33,5 g Sól: 5,4 g Błonnik: 45,6 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,g _{lpsz} , 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

