

Jadłospis na 06.10.2024r. Niedziela DOROŚLI

| DIETA  | Śniadanie  | Obiad  | Kolacja   | Posiłek wieczorny   | Wartość odżywcza   |  |
|--|--|--|---|---|--|--|
| <b>PODSTAWOWA</b>  | Herbata 200 ml,<br>Chleb żytni 100 g / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljęcz</sub> /,<br>Masło 10 g /m/,<br>Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/,<br>Jabłko 1 szt.<br>Pomidor 1 szt.  | Herbata 200 ml<br>Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,,*/,<br>Kasza kuskus 160 g /g <sub>lpsz</sub> , */,<br>Indyk gotowany w sosie jarzynowym 180 g /g <sub>lpsz,s,*</sub> /,<br>Kalafior gotowany 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb pszenny 100 g / g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> /,<br>Masło 10 g /m/,<br>Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/                    | Jogurt owocowy 1 szt. /m/<br>smaki: truskawka, brzoskwinia-mango, jagoda, ananas, malina, czereśnia, jabłko-gruszka | <b>E: 2028 kcal</b><br><b>B: 89,3 g</b><br><b>T: 70,6 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,1 g</b>  | <b>W: 293,3 g</b><br><b>w tym cukry: 28,6 g</b><br><b>Sól: 3,6 g</b><br><b>Błonnik: 36,6 g</b> |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b>  | Herbata 200 ml,<br>Chleb pszenny 100 g / g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> /,<br>Masło 10 g /m/,<br>Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/,<br>Jabłko 1 szt.<br>Pomidor 1 szt. | Herbata 200 ml<br>Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,,*/,<br>Kasza kuskus 160 g /g <sub>lpsz</sub> , */,<br>Indyk gotowany w sosie jarzynowym 180 g /g <sub>lpsz,s,*</sub> /,<br>Kalafior gotowany 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb pszenny 100 g / g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> /,<br>Masło 10 g /m/,<br>Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/                    | Jogurt owocowy 1 szt. /m/<br>smaki: truskawka, brzoskwinia-mango, jagoda, ananas, malina, czereśnia, jabłko-gruszka | <b>E: 2033 kcal</b><br><b>B: 88,2 g</b><br><b>T: 68,3 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,8 g</b>  | <b>W: 298,8 g</b><br><b>w tym cukry: 27,3 g</b><br><b>Sól: 3,8 g</b><br><b>Błonnik: 34,6 g</b> |
| <b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>                    | Herbata 200 ml,<br>Chleb żytni 100 g / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljęcz</sub> /,<br>Masło 10 g /m/,<br>Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/,<br>Jabłko 1 szt.<br>Pomidor 1 szt.. | Herbata 200 ml<br>Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,,*/,<br>Kasza gryczana 160 g /*/,<br>Indyk gotowany w sosie jarzynowym 180 g /g <sub>lpsz,s,*</sub> /,<br>Kalafior gotowany 120 g                   | Herbata 200 ml<br>Chleb żytni 100 g / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljęcz</sub> /,<br>Masło 10 g /m/,<br>Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/                     | Skyr 1 szt. /m/   | <b>E: 2009 kcal</b><br><b>B: 91,6 g</b><br><b>T: 72,9 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,2 g</b>  | <b>W: 285,3 g</b><br><b>w tym cukry: 29,8 g</b><br><b>Sól: 3,4 g</b><br><b>Błonnik: 40,8 g</b> |
| <b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>  | Herbata 200 ml,<br>Chleb żytni 100 g / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljęcz</sub> /,<br>Masło 10 g /m/,<br>Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/,<br>Jabłko 1 szt.<br>Pomidor 1 szt.  | Herbata 200 ml<br>Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,,*/,<br>Kasza kuskus 160 g /g <sub>lpsz</sub> , */,<br>Indyk gotowany w sosie jarzynowym 180 g /g <sub>lpsz,s,*</sub> /,<br>Kalafior gotowany 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb pszenny 150 g / g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> /,<br>Masło 15g /m/,<br>Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/<br>Jajko 1 szt. /j/ | Jogurt owocowy 1 szt. /m/<br>smaki: truskawka, brzoskwinia-mango, jagoda, ananas, malina, czereśnia, jabłko-gruszka | <b>E: 2260 kcal</b><br><b>B: 99,1 g</b><br><b>T: 80,4 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,4 g</b>  | <b>W: 321,6 g</b><br><b>w tym cukry: 28,9 g</b><br><b>Sól: 4,4 g</b><br><b>Błonnik: 38,9 g</b> |
| <b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b> | Herbata 200 ml,<br>Chleb żytni 100 g / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljęcz</sub> /,<br>Masło 10 g /m/,<br>Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/,<br>Jabłko 1 szt.<br>Pomidor 1 szt.  | Herbata 200 ml<br>Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,,*/,<br>Kasza gryczana 160 g /*/,<br>Indyk gotowany w sosie jarzynowym 180 g /g <sub>lpsz,s,*</sub> /,<br>Kalafior gotowany 120 g                   | Herbata 200 ml<br>Chleb żytni 150 g / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljęcz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/<br>Jajko 1 szt. /j/ | Skyr 1 szt. /m/   | <b>E: 2239 kcal</b><br><b>B: 102,0 g</b><br><b>T: 83,8 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,7 g</b> | <b>W: 310,9 g</b><br><b>w tym cukry: 30,7 g</b><br><b>Sól: 4,1 g</b><br><b>Błonnik: 44,0 g</b> |
| <b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>                               | Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lows</sub> /   | Mix obiadowy 350 ml /s, j, */  | Mix kolacyjny 350 ml /s, j, */  | Mix kolacyjny 350 ml /s, j, */  | <b>E: 2089 kcal</b><br><b>B: 94 g</b><br><b>T: 90 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</b>        | <b>W: 232 g</b><br><b>w tym cukry: 73 g</b><br><b>Sól: 1,68 g</b><br><b>Błonnik: 13 g</b>      |