

Jadłospis na 12.09.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{lyt} , g _{psz} / Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Papryka 1/4 szt. , Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g _{psz} , g _{lyt} / Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Ogórek szklarniowy 1/4 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2008 kcal B: 71,5 g T: 82,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,8 g	W: 285,8 g w tym cukry: 35,9 g Sól: 4,0 g Błonnik: 42,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g _{psz} , g _{lyt} / Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor 1 szt., Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g _{psz} , g _{lyt} / Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2008 kcal B: 72,2 g T: 80,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,8 g	W: 293,0 g w tym cukry: 34,6 g Sól: 4,2 g Błonnik: 41,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{lyt} , g _{psz} / Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Papryka 1/4 szt. , Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{lyt} , g _{psz} / Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Ogórek szklarniowy 1/4 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2003 kcal B: 72,6 g T: 84,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,1 g	W: 280,3 g w tym cukry: 37,2 g Sól: 3,9 g Błonnik: 44,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{lyt} , g _{psz} / Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Papryka 1/4 szt. , Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /g _{psz} , g _{lyt} / Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{lows} , */, Ogórek szklarniowy 1/4 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2251 kcal B: 112,5 g T: 91,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,0 g	W: 326,0 g w tym cukry: 37,2 g Sól: 4,5 g Błonnik: 37,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{lyt} , g _{psz} / Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Papryka 1/4 szt. , Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /g _{lyt} , g _{psz} / Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{lows} , */, Ogórek szklarniowy 1/4 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2244 kcal B: 86,5 g T: 95,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,6 g	W: 306,0 g w tym cukry: 38,4 g Sól: 5,3 g Błonnik: 47,6 g

Smacznego

<p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,gl_{psz}, gl_{ows}/</p>	<p>Mix obiadowy 350 ml /s, j,*/</p>	<p>Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/</p>	<p>Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/</p>	<p>E: 2089 kcal B: 94 g T: 90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</p>	<p>W: 232 g w tym cukry: 73 g Sól: 1,68 g Błonnik: 13 g</p>
---	--	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	---	---