

Jadłospis na 18.09.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Nektaryna 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki, fety i ogórka 100 g /m/	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2405 kcal B: 144,0 g T: 97,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,5 g	W: 267,7 g w tym cukry: 41,0 g Sól: 5,1 g Błonnik: 30,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Nektaryna 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /g _{łpsz} ,s,*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki, fety i ogórka 100 g /m/	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2431 kcal B: 144,9 g T: 97,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,5 g	W: 274,1 g w tym cukry: 41,9 g Sól: 5,2 g Błonnik: 31,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Nektaryna 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /g _{łpsz} ,s,*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki, fety i ogórka 100 g /m/	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2254 kcal B: 133,6 g T: 90,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,1 g	W: 260,3 g w tym cukry: 28,8 g Sól: 5,4 g Błonnik: 33,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Nektaryna 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki, fety i ogórka 100 g /m/, Jajo 1 szt. /j/,	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2651 kcal B: 155,5 g T: 108,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,3 g	W: 295,1 g w tym cukry: 42,7 g Sól: 5,9 g Błonnik: 33,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Nektaryna 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /g _{łpsz} ,s,*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki, fety i ogórka 100 g /m/, Jajo 1 szt. /j/,	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2492 kcal B: 144,6 g T: 101,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,9 g	W: 286,4 g w tym cukry: 29,7 g Sól: 6,3 g Błonnik: 36,8 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