

Jadłospis na 20.09.2024r. Piątek 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/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s,*/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */ Masło 10 g /m/, Śledź w sosie koperkowym /r,m,go,j,*/	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2167 kcal B: 75,5 g T: 77,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,0 g	W: 318,0 g w tym cukry: 58,1 g Sól: 3,7 g Błonnik: 28,9 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/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s,*/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */ Masło 10 g /m/, Tuńczyk 70 g /r/		E: 2011 kcal B: 85,8 g T: 58,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,4 g	W: 310,8 g w tym cukry: 52,7 g Sól: 3,6 g Błonnik: 28,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lzyt} , g _{ljecz} / Masło 10 g /m/, Jajko 2 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s,*/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lzyt} , g _{ljecz} / Masło 10 g /m/, Śledź w sosie koperkowym /r,m,go,j,*/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2321 kcal B: 93,8 g T: 109,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,4 g	W: 286,7 g w tym cukry: 19,8 g Sól: 3,9 g Błonnik: 46,2 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/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s,*/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */ Masło 15 g /m/, Śledź w sosie koperkowym /r,m,go,j,*/ Twaróg 70 g /m/	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2416 kcal B: 92,0 g T: 86,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,8 g	W: 347,6 g w tym cukry: 62,0 g Sól: 4,4 g Błonnik: 32,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lzyt} , g _{ljecz} / Masło 10 g /m/, Jajko 2 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s,*/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{lzyt} , g _{ljecz} / Masło 15 g /m/, Śledź w sosie koperkowym /r,m,go,j,*/ Twaróg 70 g /m/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2573 kcal B: 110,8 g T: 118,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,3 g	W: 314,6 g w tym cukry: 23,0 g Sól: 4,5 g Błonnik: 49,5 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