

Jadłospis na 23.09.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb pszenny 60 g /gl _{psz} ,gl _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,gl _{psz} ,j,*/, Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl _{psz} /, Ziemniaki 180 g, Surówka z marchwi, jabłka i ananasa z rodzynkami 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{psz} , gl _{zyt} ,, gl _{ows} , se, so, */ Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2241 kcal B: 82,3 g T: 93,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,5 g	W: 295,3 g w tym cukry: 53,0 g Sól: 6,5 g Błonnik: 28,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb pszenny 60 g /gl _{psz} ,gl _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage naturalny 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,gl _{psz} ,j,*/, Jajko w sosie 160 g /j,s,gl _{psz} /, Ziemniaki 180 g, Surówka z marchwi, jabłka i ananasa z rodzynkami 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{psz} , gl _{zyt} ,, gl _{ows} , se, so, */ Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2108 kcal B: 74,7 g T: 87,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,8 g	W: 282,9 g w tym cukry: 53,4 g Sól: 4,2 g Błonnik: 28,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{iecz} / Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,gl _{psz} ,j,*/, Jajko w sosie 160 g /j,s,gl _{psz} /, Ziemniaki 180 g, Surówka z marchwi i jabłka 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{iecz} / Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 1991 kcal B: 70,6 g T: 90,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,3 g	W: 260,3 g w tym cukry: 36,7 g Sól: 6,1 g Błonnik: 36,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb pszenny 60 g /gl _{psz} ,gl _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,gl _{psz} ,j,*/, Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl _{psz} /, Ziemniaki 180 g, Surówka z marchwi, jabłka i ananasa z rodzynkami 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g / gl _{psz} , gl _{zyt} ,, gl _{ows} , se, so, */ Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt., Twaróg 70 g /m/	Kefir 1 szt. /m/	E: 2489 kcal B: 98,8 g T: 101,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,3 g	W: 324,8 g w tym cukry: 56,9 g Sól: 7,1 g Błonnik: 31,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{iecz} / Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,gl _{psz} ,j,*/, Jajko w sosie 160 g /j,s,gl _{psz} /, Ziemniaki 180 g, Surówka z marchwi i jabłka 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / gl _{zyt} , gl _{iecz} / Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt., Twaróg 70 g /m/	Kefir 1 szt. /m/	E: 2243 kcal B: 87,7 g T: 99,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,3 g	W: 288,2 g w tym cukry: 39,9 g Sól: 6,7 g Błonnik: 39,8 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl _{psz} , gl _{ows} , /	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