

## Jadłospis na 25.09.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, g <sub>psz</sub> /, Bułka pszenna 1 szt. /g <sub>psz</sub> , m/ Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt. Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Kotlet z piersi 1 szt. /g <sub>psz,j</sub> ,*/, Ryż brązowy 160 g, Mix sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljecz</sub> / Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2284 kcal</b> <b>B: 97,2 g</b> <b>T: 71,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,0 g</b>	<b>W: 355,0 g</b> <b>w tym cukry: 42,7 g</b> <b>Sól: 3,8 g</b> <b>Błonnik: 44,9 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, g <sub>psz</sub> /, Bułka pszenna 1 szt. /g <sub>psz</sub> , m/ Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt. Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /g <sub>lpsz,s</sub> ,*/, Ryż brązowy 160 g, Mix sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g <sub>lpsz</sub> g <sub>lzyt</sub> / Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2167 kcal</b> <b>B: 93,6 g</b> <b>T: 62,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,1 g</b>	<b>W: 346,4 g</b> <b>w tym cukry: 41,8 g</b> <b>Sól: 2,8 g</b> <b>Błonnik: 42,4 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljecz</sub> / Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt. Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /g <sub>lpsz,s</sub> ,*/, Ryż brązowy 160 g, Mix sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljecz</sub> / Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2019 kcal</b> <b>B: 87,6 g</b> <b>T: 60,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 17,4 g</b>	<b>W: 326,4 g</b> <b>w tym cukry: 32,6 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 48,2 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, g <sub>psz</sub> /, Bułka pszenna 1 szt. /g <sub>psz</sub> , m/ Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt. Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Kotlet z piersi 1 szt. /g <sub>lpsz,j</sub> ,*/, Ryż brązowy 160 g, Mix sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljecz</sub> / Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt. , Jajko 1 szt. /j/	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2485 kcal</b> <b>B: 109,7 g</b> <b>T: 78,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,3 g</b>	<b>W: 380,3 g</b> <b>w tym cukry: 43,7 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 48,1 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljecz</sub> / Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt. Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /g <sub>lpsz,s</sub> ,*/, Ryż brązowy 160 g, Mix sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljecz</sub> / Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt., Jajko 1 szt. /j/	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2219 kcal</b> <b>B: 100,1 g</b> <b>T: 67,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 20,6 g</b>	<b>W: 351,7 g</b> <b>w tym cukry: 33,6 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 51,5 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> <b>B: 94 g</b> <b>T: 90 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</b>	<b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>