

Jadłospis na 26.09.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, */ Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor 1 szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z cukinii 350 ml /s,*/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g _{łpsz} ,s,*/, Kasza kuskus 160 g /g _{łpsz} ,*/, Mieszanka warzywna 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{łzyt} ,g _{łpsz} /, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{łows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2044 kcal B: 88,1 g T: 65,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,5 g	W: 309,2 g w tym cukry: 52,2 g Sól: 6,1 g Błonnik: 37,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, */ Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z cukinii 350 ml /s,*/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g _{łpsz} ,s,*/, Kasza kuskus 160 g /g _{łpsz} ,*/, Mieszanka warzywna 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, */ Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{łows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 1998 kcal B: 85,6 g T: 59,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,6 g	W: 313,8 g w tym cukry: 55,5 g Sól: 5,2 g Błonnik: 37,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{łzyt} ,g _{łpsz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z cukinii 350 ml /s,*/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g _{łpsz} ,s,*/, Kasza gryczana 160 g /*/, Mieszanka warzywna 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{łzyt} ,g _{łpsz} /, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2041 kcal B: 101,1 g T: 78,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,6 g	W: 274,4 g w tym cukry: 26,0 g Sól: 4,9 g Błonnik: 43,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, */ Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor 1 szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z cukinii 350 ml /s,*/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g _{łpsz} ,s,*/, Kasza kuskus 160 g /g _{łpsz} ,*/, Mieszanka warzywna 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /g _{łzyt} ,g _{łpsz} /, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt., Tofu 50 g /so,*/	Jogurt pitny jw. 1 szt. /m, g _{łows} /	E: 2366 kcal B: 104,8 g T: 73,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,7 g	W: 363,3 g w tym cukry: 53,6 g Sól: 6,6 g Błonnik: 44,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{łzyt} ,g _{łpsz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z cukinii 350 ml /s,*/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g _{łpsz} ,s,*/, Kasza gryczana 160 g /*/, Mieszanka warzywna 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /g _{łzyt} ,g _{łpsz} /, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt., Tofu 50 g /so,*/	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2363 kcal B: 117,8 g T: 85,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,8 g	W: 328,5 g w tym cukry: 27,5 g Sól: 5,4 g Błonnik: 50,7 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

