

## Jadłospis na 27.09.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g <sub>lows</sub> /, Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljęcz</sub> / Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Nektarynka 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Morszczuk z pieca 100 g /r,*/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lpsz</sub> / Masło 10 g /m/, Pasta z tososia 1 szt. //, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2048 kcal</b> <b>B: 103,3 g</b> <b>T: 85,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,1 g</b>	<b>W: 248,7 g</b> <b>w tym cukry: 37,5 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 34,3 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g <sub>lows</sub> /, Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljęcz</sub> / Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Nektarynka 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Morszczuk z pieca 100 g /r,*/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> / Masło 10 g /m/, Pasta z tososia 1 szt. //, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2065 kcal</b> <b>B: 103,4 g</b> <b>T: 83,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,8 g</b>	<b>W: 259,3 g</b> <b>w tym cukry: 39,2 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 36,3 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lpsz</sub> / Masło 10 g /m/, Jajo 2 szt. /j/, Nektarynka 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Morszczuk z pieca 100 g /r,*/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lpsz</sub> / Masło 10 g /m/, Pasta z tososia 1 szt. //, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2000 kcal</b> <b>B: 103,6 g</b> <b>T: 85,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,7 g</b>	<b>W: 238,8 g</b> <b>w tym cukry: 26,0 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 36,0 g</b>
<b>DLA KOBIEŃ W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g <sub>lows</sub> /, Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljęcz</sub> / Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Nektarynka 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Morszczuk z pieca 100 g /r,*/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lpsz</sub> / Masło 15 g /m/, Pasta z tososia 1 szt. //, Ogórek kiszony 1 szt. , Mozzarella ½ szt. /m/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2329 kcal</b> <b>B: 120,7 g</b> <b>T: 98,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,6 g</b>	<b>W: 274,2 g</b> <b>w tym cukry: 41,0 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 35,9 g</b>
<b>DLA KOBIEŃ W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lpsz</sub> / Masło 10 g /m/, Jajo 2 szt. /j/, Nektarynka 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Morszczuk z pieca 100 g /r,*/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lpsz</sub> / Masło 15 g /m/, Pasta z tososia 1 szt. //, Ogórek kiszony 1 szt. , Mozzarella ½ szt. /m/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2334 kcal</b> <b>B: 125,3 g</b> <b>T: 101,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,6 g</b>	<b>W: 267,5 g</b> <b>w tym cukry: 29,9 g</b> <b>Sól: 5,9 g</b> <b>Błonnik: 39,2 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>