

Jadłospis na 30.09.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{lpsz,j} /, Chleb wieloziarnisty 60 g /g _{lpsz,g_{lzyt},g_{lows},se,so,*} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Brzoskwinia 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Barszcz czerwony 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z sosem z ciecierzycy 350 g /s, g _{lpsz} / Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 100 g /g _{lzyt} ,g _{lqcz} /, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka, brzoskwinia-mango, jagoda, ananas, malina, czereśnia, jabłko-gruszka	E: 2039 kcal B: 88,2 g T: 67,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,1 g	W: 310,8 g w tym cukry: 47,2 g Sól: 4,0 g Błonnik: 44,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{lpsz,j} /, Chleb wieloziarnisty 60 g /g _{lpsz,g_{lzyt},g_{lows},se,so,*} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Brzoskwinia 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Barszcz czerwony 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z sosem z ciecierzycy 350 g /s, g _{lpsz} / Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 100 g /g _{lpsz} , g _{lzyt} ,g _{lows} ,se,so,*/ Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka, brzoskwinia-mango, jagoda, ananas, malina, czereśnia, jabłko-gruszka	E: 2039 kcal B: 88,6 g T: 67,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,1 g	W: 310,8 g w tym cukry: 47,2 g Sól: 4,0 g Błonnik: 44,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 100 g /g _{lzyt} ,g _{lqcz} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Brzoskwinia 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Barszcz czerwony 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z sosem z ciecierzycy 350 g /s, g _{lpsz} / Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 100 g /g _{lzyt} ,g _{lqcz} /, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2055 kcal B: 95,0 g T: 78,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,7 g	W: 287,2 g w tym cukry: 26,5 g Sól: 4,0 g Błonnik: 47,2 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{lpsz,j} /, Chleb wieloziarnisty 60 g /g _{lpsz,g_{lzyt},g_{lows},se,so,*} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Brzoskwinia 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Barszcz czerwony 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z sosem z ciecierzycy 350 g /s, g _{lpsz} / Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 150 g /g _{lpsz} , g _{lzyt} ,g _{lows} ,se,so,*/ Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt. Mozzarella ½ szt. /m/	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka, brzoskwinia-mango, jagoda, ananas, malina, czereśnia, jabłko-gruszka	E: 2369 kcal B: 109,3 g T: 83,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,0 g	W: 341,3 g w tym cukry: 51,8 g Sól: 4,7 g Błonnik: 47,4 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 100 g /g _{lzyt} ,g _{lqcz} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Brzoskwinia 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Barszcz czerwony 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z sosem z ciecierzycy 350 g /s, g _{lpsz} / Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 100 g /g _{lzyt} ,g _{lqcz} /, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt. Mozzarella ½ szt. /m/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2389 kcal B: 116,7 g T: 94,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,6 g	W: 316,0 g w tym cukry: 30,3 g Sól: 4,6 g Błonnik: 50,5 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