

Jadłospis na 07.10.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{lpszj} /, Bułka pszenna 1 szt. /g _{lpsz} , m/ Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s,*/, Ryż z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{lpsz} */, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2282 kcal B: 90,0 g T: 89,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,5 g	W: 313,6 g w tym cukry: 52,5 g Sól: 3,9 g Błonnik: 36,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{lpszj} /, Bułka pszenna 1 szt. /g _{lpsz} , m/ Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s,*/, Ryż z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 10 g /m/, Szynka sopocka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} */, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2318 kcal B: 92,4 g T: 89,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,5 g	W: 320,5 g w tym cukry: 51,5 g Sól: 3,9 g Błonnik: 36,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s,*/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{lpsz} */, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2263 kcal B: 93,9g T: 103,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,6 g	W: 281,9 g w tym cukry: 25,3 g Sól: 4,4 g Błonnik: 43,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{lpszj} /, Bułka pszenna 1 szt. /g _{lpsz} , m/ Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s,*/, Ryż z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{lpsz} */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2521 kcal B: 101,0 g T: 100,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,3 g	W: 339,8 g w tym cukry: 53,3 g Sól: 4,7 g Błonnik: 39,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s,*/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{lpsz} */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2502 kcal B: 104,8 g T: 114,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,4 g	W: 308,1 g w tym cukry: 26,1 g Sól: 5,2 g Błonnik: 46,1 g

Smacznego

<p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g_{psza}, g_{lowsa} /</p>	<p>Mix obiadowy 350 ml /s, j, */</p>	<p>Mix kolacyjny 350 ml /s, j, */</p>	<p>Mix kolacyjny 350 ml /s, j, */</p>	<p>E: 2089 kcal B: 94 g T: 90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</p>	<p>W: 232 g w tym cukry: 73 g Sól: 1,68 g Błonnik: 13 g</p>
---	---	--------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---	---