

Jadłospis na 10.10.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z sosem z ciecioriki 350 g /s, gl _{psz} , */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Paszтет drobiowy 1 szt. /gl _{psz} , so, j, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2297 kcal B: 102,6 g T: 91,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,6 g	W: 310,8 g w tym cukry: 38,7 g Sól: 5,2 g Błonnik: 47,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z sosem z ciecioriki 350 g /s, gl _{psz} , */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Paszтет drobiowy 1 szt. /gl _{psz} , so, j, */ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2302 kcal B: 101,9 g T: 89,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g	W: 316,3 g w tym cukry: 37,4 g Sól: 5,4 g Błonnik: 45,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z sosem z ciecioriki 350 g /s, gl _{psz} , */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl _{psz} /, Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2288 kcal B: 108,4 g T: 81,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,6 g	W: 331,9 g w tym cukry: 40,6 g Sól: 3,1 g Błonnik: 54,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z sosem z ciecioriki 350 g /s, gl _{psz} , */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Paszтет drobiowy 1 szt. /gl _{psz} , so, j, */, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2512 kcal B: 114,1 g T: 98,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,6 g	W: 339,2 g w tym cukry: 39,0 g Sól: 6,0 g Błonnik: 49,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchewki 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z sosem z ciecioriki 350 g /s, gl _{psz} , */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl _{psz} /, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2537 kcal B: 120,5 g T: 93,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g	W: 357,6 g w tym cukry: 41,6 g Sól: 3,8 g Błonnik: 57,5 g

Smacznego

O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{ps} , g _{low} , /	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
--	---	-------------------------------	------------------------------	---------------------------------	---	---