

Jadłospis na 17.10.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{żytn.} , g _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g Pierś gotowana w sosie 180 g /g _{psz.} , s, */, Miks sałat z warzywami 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{psz.} , g _{żytn.} / Masło 10 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2010 kcal B: 85,3 g T: 70,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,0 g	W: 299,9 g w tym cukry: 34,8 g Sól: 4,0 g Błonnik: 43,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Chleb pszenny 100 g / g _{psz.} , g _{żytn.} / Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g Pierś gotowana w sosie 180 g /g _{psz.} , s, */, Miks sałat z warzywami 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{psz.} , g _{żytn.} / Masło 10 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2026 kcal B: 85,3 g T: 67,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,7 g	W: 308,3 g w tym cukry: 33,7 g Sól: 3,3 g Błonnik: 42,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{żytn.} , g _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g Pierś gotowana w sosie 180 g /g _{psz.} , s, */, Miks sałat z warzywami 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{żytn.} , g _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2005 kcal B: 86,4 g T: 72,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,3 g	W: 294,4 g w tym cukry: 36,1 g Sól: 3,8 g Błonnik: 45,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{żytn.} , g _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g Pierś gotowana w sosie 180 g /g _{psz.} , s, */, Miks sałat z warzywami 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g / g _{psz.} , g _{żytn.} / Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/, Mozzarella ½ szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2346 kcal B: 106,4 g T: 84,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,8 g	W: 331,4 g w tym cukry: 38,0 g Sól: 4,7 g Błonnik: 45,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{żytn.} , g _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g Pierś gotowana w sosie 180 g /g _{psz.} , s, */, Miks sałat z warzywami 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{żytn.} , g _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/, Mozzarella ½ szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2339 kcal B: 108,0 g T: 88,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,2 g	W: 323,2 g w tym cukry: 40,0 g Sól: 4,4 g Błonnik: 48,8 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{psz.} , 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