

Jadłospis na 18.10.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{lows} /, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s, g _{ljecz} , */, Ziemniaki 180 g Pieczeń rybna 100 g /r, g _{lpsz} , */, Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki z fetą i ogórkiem 100 g /m/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2194 kcal B: 98,4 g T: 86,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g	W: 288,2 g w tym cukry: 42,0 g Sól: 4,5 g Błonnik: 34,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{lows} /, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s, g _{ljecz} , */, Ziemniaki 180 g Pieczeń rybna 100 g /r, g _{lpsz} , */,, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki z fetą i ogórkiem 100 g /m/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2188 kcal B: 101,6 g T: 81,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,0 g	W: 296,1 g w tym cukry: 39,0 g Sól: 4,1 g Błonnik: 36,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Jajko 2 szt. /j/, Pomidor 1 szt. Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s, g _{ljecz} , */, Ziemniaki 180 g Pieczeń rybna 100 g /r, g _{lpsz} , */, Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki z fetą i ogórkiem 100 g /m/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2027 kcal B: 94,3 g T: 83,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,3 g	W: 259,9 g w tym cukry: 12,8 g Sól: 5,0 g Błonnik: 35,8 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{lows} /, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s, g _{ljecz} , */, Ziemniaki 180 g Pieczeń rybna 100 g /r, g _{lpsz} , */, Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki z fetą i ogórkiem 100 g /m/ Twaróg 70 g /m/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2435 kcal B: 114,4 g T: 94,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,2 g	W: 316,6 g w tym cukry: 45,1 g Sól: 5,2 g Błonnik: 37,5 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Jajko 2 szt. /j/, Pomidor 1 szt. Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s, g _{ljecz} , */, Ziemniaki 180 g Pieczeń rybna 100 g /r, g _{lpsz} , */, Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki z fetą i ogórkiem 100 g /m/ Twaróg 70 g /m/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2268 kcal B: 110,3 g T: 91,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,1 g	W: 288,3 g w tym cukry: 15,8 g Sól: 5,7 g Błonnik: 38,7 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