

Jadłospis na III.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Chleb pszenny 100 g /g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s, */, Kasza gryczana 160 g /*/, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lzyt} , g _{ljecz} / Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: wanilia, truskawka, jabłko	E: 2100 kcal B: 93,6 g T: 81,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,0 g	W: 281,7 g w tym cukry: 37,8 g Sól: 4,8 g Błonnik: 34,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Chleb pszenny 100 g /g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s, */, Kasza gryczana 160 g /*/, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: wanilia, truskawka, jabłko	E: 2004 kcal B: 91,6 g T: 73,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,3 g	W: 275,5 g w tym cukry: 37,4 g Sól: 3,9 g Błonnik: 33,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{lzyt} , g _{ljecz} / Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s, */, Kasza gryczana 160 g /*/, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lzyt} , g _{ljecz} / Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 1996 kcal B: 87,4 g T: 88,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,9 g	W: 248,5 g w tym cukry: 23,5 g Sól: 4,5 g Błonnik: 36,8 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml, Chleb pszenny 100 g /g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s, */, Kasza gryczana 160 g /*/, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 15 g /m/, Twaróg 70 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: wanilia, truskawka, jabłko	E: 2381 kcal B: 110,0 g T: 94,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,1 g	W: 309,4 g w tym cukry: 40,7 g Sól: 5,4 g Błonnik: 37,6 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{lzyt} , g _{ljecz} / Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s, */, Kasza gryczana 160 g /*/, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg 70 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2277 kcal B: 103,8 g T: 101,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,1 g	W: 276,2 g w tym cukry: 26,5 g Sól: 5,1 g Błonnik: 40,0 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