

Jadłospis na 03.11.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g <sub>ł<sub>zyt</sub></sub> , g <sub>ł<sub>psz</sub></sub> / Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor 1 szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml /s, m,*/, Kasza pęczak 160 g /g <sub>ł<sub>ęcz</sub></sub> / Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 2 szt. /s,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g <sub>ł<sub>psz</sub></sub> , g <sub>ł<sub>zyt</sub></sub> , g <sub>ł<sub>ows</sub></sub> , se, so, */, Masło 10 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	<b>E: 2107 kcal</b> <b>B: 84,4 g</b> <b>T: 75,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>26,6 g</b>	<b>W: 309,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>40,2 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 40,2 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml, Chleb wieloziarnisty 100 g / g <sub>ł<sub>psz</sub></sub> , g <sub>ł<sub>zyt</sub></sub> , g <sub>ł<sub>ows</sub></sub> , se, so, */, Masło 10 g /m/, Twaróg 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml /s, m,*/, Kasza pęczak 160 g /g <sub>ł<sub>ęcz</sub></sub> / Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 2 szt. /s,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g <sub>ł<sub>psz</sub></sub> , g <sub>ł<sub>zyt</sub></sub> , g <sub>ł<sub>ows</sub></sub> , se, so, */, Masło 10 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	<b>E: 2060 kcal</b> <b>B: 81,6 g</b> <b>T: 67,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>22,6 g</b>	<b>W: 317,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>40,7 g</b> <b>Sól: 3,5 g</b> <b>Błonnik: 38,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g <sub>ł<sub>zyt</sub></sub> , g <sub>ł<sub>psz</sub></sub> / Masło 10 g /m/, Twaróg 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml /s, m,*/, Kasza pęczak 160 g /g <sub>ł<sub>ęcz</sub></sub> / Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 2 szt. /s,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g <sub>ł<sub>zyt</sub></sub> , g <sub>ł<sub>psz</sub></sub> / Masło 10 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2031 kcal</b> <b>B: 83,2 g</b> <b>T: 71,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>23,1 g</b>	<b>W: 302,7 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>43,2 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 42,0 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g <sub>ł<sub>zyt</sub></sub> , g <sub>ł<sub>psz</sub></sub> / Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor 1 szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml /s, m,*/, Kasza pęczak 160 g /g <sub>ł<sub>ęcz</sub></sub> / Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 2 szt. /s,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / g <sub>ł<sub>zyt</sub></sub> , g <sub>ł<sub>psz</sub></sub> / Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/, Mozzarella ½ szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	<b>E: 2444 kcal</b> <b>B: 105,5 g</b> <b>T: 90,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>35,4 g</b>	<b>W: 341,4 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>43,5 g</b> <b>Sól: 6,0 g</b> <b>Błonnik: 42,4 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g <sub>ł<sub>zyt</sub></sub> , g <sub>ł<sub>psz</sub></sub> / Masło 10 g /m/, Twaróg 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml /s, m,*/, Kasza pęczak 160 g /g <sub>ł<sub>ęcz</sub></sub> / Klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym 2 szt. /s,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / g <sub>ł<sub>zyt</sub></sub> , g <sub>ł<sub>psz</sub></sub> / Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/, Mozzarella ½ szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2365 kcal</b> <b>B: 104,9 g</b> <b>T: 87,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>32,1 g</b>	<b>W: 331,5 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>47,0 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 45,3 g</b>

*Smacznego*

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