

Jadłospis na 12.10.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 300 g /gl _{psz} , m,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Pasztet 1 szt. /gl _{psz} , so, j, */ Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2197 kcal B: 90,5 g T: 81,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,9 g	W: 303,9 g w tym cukry: 33,5 g Sól: 8,2 g Błonnik: 31,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 300 g /gl _{psz} , m,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Pasztet 1 szt. /gl _{psz} , so, j, */ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2204 kcal B: 89,6 g T: 79,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,6 g	W: 309,9 g w tym cukry: 32,3 g Sól: 7,5 g Błonnik: 30,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 300 g /gl _{psz} , m,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2063 kcal B: 87,8 g T: 64,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,5 g	W: 319,8 g w tym cukry: 23,0 g Sól: 6,3 g Błonnik: 39,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 300 g /gl _{psz} , m,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Pasztet 1 szt. /gl _{psz} , so, j, */, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2410 kcal B: 102,5 g T: 89,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,1 g	W: 329,5 g w tym cukry: 34,4 g Sól: 8,9 g Błonnik: 34,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 300 g /gl _{psz} , m,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Hummus 1 szt. /se/, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2312 kcal B: 99,9 g T: 76,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,4 g	W: 345,4 g w tym cukry: 23,9 g Sól: 7,0 g Błonnik: 42,5 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,gl _{psz} , gl _{ows} /	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