

Jadłospis na 15.10.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Chleb pszenny 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Banan 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{łjęcz} / Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /g _{łpsz} , */, Buraczki na gęsto 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli z ryżem 100 g /r, */,	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2298 kcal B: 117,6 g T: 89,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g	W: 286,9 g w tym cukry: 43,9 g Sól: 3,9 g Błonnik: 32,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Chleb pszenny 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{łjęcz} / Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /g _{łpsz} , */, Buraczki na gęsto 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt} /, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli z ryżem 100 g /r, */,	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2312 kcal B: 1117,4 g T: 86,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,2 g	W: 294,8 g w tym cukry: 42,8 g Sól: 4,1 g Błonnik: 31,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g /g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Mandarynki 2 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{łjęcz} / Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /g _{łpsz} , */, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli z ryżem 100 g /r, */	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2225 kcal B: 117,9 g T: 91,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,6 g	W: 266,3 g w tym cukry: 42,5 g Sól: 3,7 g Błonnik: 35,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml, Chleb pszenny 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Banan 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{łjęcz} / Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /g _{łpsz} , */, Buraczki na gęsto 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli z ryżem 100 g /r, */, Jajo 1 szt. /j/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2547 kcal B: 129,7 g T: 101,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,4 g	W: 312,6 g w tym cukry: 44,9 g Sól: 4,6 g Błonnik: 36,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g /g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Mandarynki 2 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{łjęcz} / Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /g _{łpsz} , */, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli z ryżem 100 g /r, */, Jajo 1 szt. /j/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2474 kcal B: 130,0 g T: 103,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,5 g	W: 292,0 g w tym cukry: 43,5 g Sól: 4,4 g Błonnik: 38,7 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{łpsz} , 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