

Jadłospis na 16.10.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, g _{psz} / Bułka pszenna 1 szt. /g _{psz} , m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{lows} */, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s, */, Racuchy z jabłkami 2 szt. /g _{psz} , j, m, */, */,	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{psz} , g _{lyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2269 kcal B: 102,0 g T: 81,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g	W: 306,8 g w tym cukry: 48,5 g Sól: 6,0 g Błonnik: 26,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, g _{psz} / Bułka pszenna 1 szt. /g _{psz} , m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{lows} */, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{psz} , S, */	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{psz} , g _{lyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2221 kcal B: 104,1 g T: 80,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,5 g	W: 298,1 g w tym cukry: 27,6 g Sól: 5,0 g Błonnik: 29,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{lyt} , g _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{lows} */, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{psz} , S, */	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lyt} , g _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2075 kcal B: 98,4 g T: 77,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g	W: 279,2 g w tym cukry: 18,5 g Sól: 5,1 g Błonnik: 36,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, g _{psz} / Bułka pszenna 1 szt. /g _{psz} , m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{lows} */, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s, */, Racuchy z jabłkami 2 szt. /g _{psz} , j, m, */, */,	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g / g _{psz} , g _{lyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/ Ogórek zielony ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2482 kcal B: 113,3 g T: 88,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,0 g	W: 334,9 g w tym cukry: 48,8 g Sól: 7,6 g Błonnik: 28,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{lyt} , g _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{lows} */, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /g _{psz} , S, */	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{lyt} , g _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/ Ogórek zielony ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2287 kcal B: 110,2 g T: 86,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,5 g	W: 304,6 g w tym cukry: 19,4 g Sól: 6,5 g Błonnik: 39,2 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{psz} , 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