

Jadłospis na 19.10.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g <sub>pszc</sub> ,j/, Grahamka 1 szt. /g <sub>pszc</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa solferino 350 ml /s,*/, Kasza kuskus 160 g /g <sub>pszc</sub> /, Indyk w sosie koperkowym 180 g /s,g <sub>pszc</sub> ,*/ /, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g <sub>pszc</sub> , g <sub>łzyt</sub> ., g <sub>łows</sub> , se, so, */ /, Paszтет 1 szt. /g <sub>pszc</sub> , so, j, */ /, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2189 kcal</b> <b>B: 90,4 g</b> <b>T: 92,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,5 g</b>	<b>W: 279,2 g</b> <b>w tym cukry: 39,0 g</b> <b>Sól: 6,0 g</b> <b>Błonnik: 31,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g <sub>pszc</sub> ,j/, Grahamka 1 szt. /g <sub>pszc</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt., Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa solferino 350 ml /s,*/, Kasza kuskus 160 g /g <sub>pszc</sub> /, Indyk w sosie koperkowym 180 g /s,g <sub>pszc</sub> ,*/ /, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g <sub>pszc</sub> , g <sub>łzyt</sub> ., g <sub>łows</sub> , se, so, */ /, Paszтет 1 szt. /g <sub>pszc</sub> , so, j, */ /, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2193 kcal</b> <b>B: 91,1 g</b> <b>T: 92,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,5 g</b>	<b>W: 280,3 g</b> <b>w tym cukry: 39,1 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 32,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g <sub>łzyt</sub> ., g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa solferino 350 ml /s,*/, Kasza kuskus 160 g /g <sub>pszc</sub> /, Indyk w sosie koperkowym 180 g /s,g <sub>pszc</sub> ,*/ /, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 100 g /g <sub>łzyt</sub> ., g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, g <sub>pszc</sub> /, Ogórek kiszony 1 szt	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2044 kcal</b> <b>B: 90,1 g</b> <b>T: 76,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,0 g</b>	<b>W: 288,4 g</b> <b>w tym cukry: 27,4 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 42,0 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g <sub>pszc</sub> ,j/, Grahamka 1 szt. /g <sub>pszc</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa solferino 350 ml /s,*/, Kasza kuskus 160 g /g <sub>pszc</sub> /, Indyk w sosie koperkowym 180 g /s,g <sub>pszc</sub> ,*/ /, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g / g <sub>pszc</sub> , g <sub>łzyt</sub> ., g <sub>łows</sub> , se, so, */ /, Paszтет 1 szt. /g <sub>pszc</sub> , so, j, */ /, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2379 kcal</b> <b>B: 100,1 g</b> <b>T: 98,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,1 g</b>	<b>W: 306,4 g</b> <b>w tym cukry: 40,6 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 34,7 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g <sub>łzyt</sub> ., g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa solferino 350 ml /s,*/, Kasza kuskus 160 g /g <sub>pszc</sub> /, Indyk w sosie koperkowym 180 g /s,g <sub>pszc</sub> ,*/ /, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 150 g /g <sub>łzyt</sub> ., g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, g <sub>pszc</sub> /, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2274 kcal</b> <b>B: 100,5 g</b> <b>T: 87,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,5 g</b>	<b>W: 314,0 g</b> <b>w tym cukry: 28,5 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 45,3 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,g <sub>pszc</sub> , g <sub>łows</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> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</b>	<b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>