

Jadłospis na 20.10.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mieszanka warzyw gotowana na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt} /, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek zielony ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2505 kcal B: 131,8 g T: 95,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g	W: 323,1 g w tym cukry: 33,3 g Sól: 3,7g Błonnik: 45,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Chleb pszenny 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /s, g _{łpsz} */, Mieszanka warzyw gotowana na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt} /, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2551 kcal B: 134,0 g T: 95,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g	W: 332,5 g w tym cukry: 33,0 g Sól: 3,7 g Błonnik: 45,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /s, g _{łpsz} */, Mieszanka warzyw gotowana na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek zielony ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2505 kcal B: 131,6 g T: 96,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g	W: 325,0 g w tym cukry: 35,3 g Sól: 3,7 g Błonnik: 48,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mieszanka warzyw gotowana na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g / g _{łpsz} , g _{łzyt} /, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2737 kcal B: 141,6 g T: 105,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,4 g	W: 351,4 g w tym cukry: 33,5 g Sól: 4,4 g Błonnik: 47,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /s, g _{łpsz} */, Mieszanka warzyw gotowana na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2724 kcal B: 140,8 g T: 106,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,5 g	W: 351,1 g w tym cukry: 36,1 g Sól: 4,5 g Błonnik: 51,2 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