

Jadłospis na 22.10.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{l_{zyt.}} , g _{l_{jęcz.}} / Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,m,*/, Kasza gryczana 160 g /*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /g _{l_{psz.}} */, Sałatka z buraczków 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g _{l_{psz.}} , g _{l_{zyt.}} , g _{l_{ows.}} , se, so, */ Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j, m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{l_{ows.}} / smaki: smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2090 kcal B: 98,1 g T: 82,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,6 g	W: 270,8 g w tym cukry: 47,5 g Sól: 5,0 g Błonnik: 33,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Chleb wieloziarnisty 100 g /g _{l_{psz.}} , g _{l_{zyt.}} , g _{l_{ows.}} , se, so, */ Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza gryczana 160 g /*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /g _{l_{psz.}} */, Sałatka z buraczków 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g _{l_{psz.}} , g _{l_{zyt.}} , g _{l_{ows.}} , se, so, */ Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j, m/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{l_{ows.}} / smaki: smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2087 kcal B: 99,1 g T: 81,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,5 g	W: 273,4 g w tym cukry: 48,9 g Sól: 4,1 g Błonnik: 34,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{l_{zyt.}} , g _{l_{jęcz.}} / Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Kiwi 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza gryczana 160 g /*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /g _{l_{psz.}} */, Sałatka z buraczków 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{l_{zyt.}} , g _{l_{jęcz.}} / Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j, m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2037 kcal B: 96,4 g T: 86,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,8 g	W: 251,8 g w tym cukry: 33,2 g Sól: 4,8 g Błonnik: 34,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml, Chleb pszenny 100 g / g _{l_{psz.}} , g _{l_{zyt.}} , Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza gryczana 160 g /*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /g _{l_{psz.}} */, Sałatka z buraczków 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /g _{l_{psz.}} , g _{l_{zyt.}} , g _{l_{ows.}} , se, so, */ Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j, m/, Polędwica sopočka 50 g /so, g _{l_{psz.}} , g _{l_{ows.}} */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{l_{ows.}} / smaki: smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2485 kcal B: 115,3 g T: 97,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,5 g	W: 327,0 g w tym cukry: 49,7 g Sól: 5,6 g Błonnik: 41,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{l_{zyt.}} , g _{l_{jęcz.}} / Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Kiwi 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza gryczana 160 g /*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /g _{l_{psz.}} */, Sałatka z buraczków 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{l_{zyt.}} , g _{l_{jęcz.}} / Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j, m/, Polędwica sopočka 50 g /so, g _{l_{psz.}} , g _{l_{ows.}} */, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2431 kcal B: 113,6 g T: 100,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,8 g	W: 308,1 g w tym cukry: 35,3 g Sól: 5,4 g Błonnik: 42,0 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{l_{psz.}} , g _{l_{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