

Jadłospis na 23.10.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /mz/ Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,gl _{psz} , j,m,*/, Kotlet mielony 1 szt. /gl _{psz} ,j,m,*/, Ziemniaki 180 g, Marchew z groszkiem 120 g /gl _{psz} ,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl _{psz} /, Ogórek zielony ¼ szt.	Skyr owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka - banan lub borówka - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2264 kcal B: 96,7 g T: 91,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g	W: 299,5 g w tym cukry: 35,5 g Sól: 5,8 g Błonnik: 38,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /mz/ Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,gl _{psz} , j,m,*/, Pulpet w sosie jarzynowym /gl _{psz} ,j,s,*/, Ziemniaki 180 g, Marchew z groszkiem 120 g /gl _{psz} ,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl _{psz} /, Sałata 50 g	Skyr owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka - banan lub borówka - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2404 kcal B: 119,6 g T: 95,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,4 g	W: 304,3 g w tym cukry: 41,1 g Sól: 4,7 g Błonnik: 38,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,gl _{psz} , j,m,*/, Pulpet w sosie jarzynowym /gl _{psz} ,j,s,*/, Ziemniaki 180 g, Marchew z groszkiem 120 g /gl _{psz} ,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl _{psz} /, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2234 kcal B: 106,2 g T: 92,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,4 g	W: 282,1 g w tym cukry: 30,4 g Sól: 4,9 g Błonnik: 40,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /mz/ Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,gl _{psz} , j,m,*/, Kotlet mielony 1 szt. /gl _{psz} ,j,m,*/, Ziemniaki 180 g, Marchew z groszkiem 120 g /gl _{psz} ,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl _{psz} /, Twaróg 50 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Skyr owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka - banan lub borówka - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2458 kcal B: 109,8 g T: 97,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,7 g	W: 325,2 g w tym cukry: 36,4 g Sól: 7,3 g Błonnik: 41,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,gl _{psz} , j,m,*/, Pulpet w sosie jarzynowym /gl _{psz} ,j,s,*/, Ziemniaki 180 g, Marchew z groszkiem 120 g /gl _{psz} ,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl _{psz} /, Twaróg 50 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2431 kcal B: 119,7 g T: 98,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,4 g	W: 308,0 g w tym cukry: 31,3 g Sól: 6,7 g Błonnik: 43,0 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl _{psz} , gl _{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