

Jadłospis na 25.10.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{lows} /, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s, g _{ljecz} */, Ziemniaki 180 g Morszczuk pieczony 100 g /r, s, */, Jarzynka po grecku 120 g /s, */	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Sałatka brokułowa 100 g /m, j, go, */	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2092 kcal B: 90,6 g T: 78,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,7 g	W: 292,4 g w tym cukry: 51,4 g Sól: 4,7 g Błonnik: 37,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{lows} /, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s, g _{ljecz} */, Ziemniaki 180 g Morszczuk pieczony 100 g /r, s, */, Jarzynka po grecku 120 g /s, */	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Sałatka brokułowa 100 g /m, j, go, */	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2071 kcal B: 90,0 g T: 77,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,6 g	W: 287,2 g w tym cukry: 51,4 g Sól: 4,7 g Błonnik: 36,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Jajko 2 szt. /j/, Papryka ¼ szt. Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s, g _{ljecz} */, Ziemniaki 180 g Morszczuk pieczony 100 g /r, s, */, Jarzynka po grecku 120 g /s, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Sałatka brokułowa 100 g /m, j, go, */	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 1991 kcal B: 90,1 g T: 79,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,0 g	W: 268,5 g w tym cukry: 23,6 g Sól: 4,8 g Błonnik: 41,1 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{lows} /, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s, g _{ljecz} */, Ziemniaki 180 g Morszczuk pieczony 100 g /r, s, */, Jarzynka po grecku 120 g /s, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka brokułowa 100 g /m, j, go, */ Hummus ½ szt. /se/	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2487 kcal B: 107,9 g T: 92,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,6 g	W: 348,6 g w tym cukry: 53,6 g Sól: 5,3 g Błonnik: 45,7 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Jajko 2 szt. /j/, Papryka ¼ szt. Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s, g _{ljecz} */, Ziemniaki 180 g Morszczuk pieczony 100 g /r, s, */, Jarzynka po grecku 120 g /s, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka brokułowa 100 g /m, j, go, */ Hummus ½ szt. /se/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2389 kcal B: 107,9 g T: 94,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,1 g	W: 323,1 g w tym cukry: 25,0 g Sól: 5,73 g Błonnik: 49,1 g

Smacznego

O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{pszy} g _{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
--	--	------------------------------	------------------------------	---------------------------------	---	---