

Jadłospis na 26.10.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, gl _{psz} /j/ Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{tyc} , gl _{lec} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Żurek z ziemniakami 350 ml / gl _{psz} , m, so, s, */ Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /m, gl _{psz} */, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{tyc} , gl _{lec} /, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl _{psz} */ Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2169 kcal B: 78,9 g T: 96,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,2 g	W: 278,8 g w tym cukry: 57,3 g Sól: 5,1 g Błonnik: 32,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, gl _{psz} /j/ Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{tyc} , gl _{lec} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Żurek z ziemniakami 350 ml / gl _{psz} , m, so, s, */ Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /m, gl _{psz} */, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / gl _{tyc} , gl _{lec} /, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2075 kcal B: 75,7 g T: 83,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,1 g	W: 284,8 g w tym cukry: 56,8 g Sól: 4,1 g Błonnik: 31,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl _{tyc} , gl _{lec} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Żurek z ziemniakami 350 ml / gl _{psz} , m, so, s, */ Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /m, gl _{psz} */, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{tyc} , gl _{lec} /, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl _{psz} */ Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2024 kcal B: 72,3 g T: 92,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,0 g	W: 260,2 g w tym cukry: 41,4 g Sól: 5,2 g Błonnik: 35,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, gl _{psz} /j/ Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{tyc} , gl _{lec} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Żurek z ziemniakami 350 ml / gl _{psz} , m, so, s, */ Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /m, gl _{psz} */, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl _{tyc} , gl _{lec} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl _{psz} */, Twaróg 70 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2450 kcal B: 95,3 g T: 109,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,3 g	W: 306,5 g w tym cukry: 60,3 g Sól: 5,7 g Błonnik: 36,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl _{tyc} , gl _{lec} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Żurek z ziemniakami 350 ml / gl _{psz} , m, so, s, */ Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /m, gl _{psz} */, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl _{tyc} , gl _{lec} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl _{psz} */, Twaróg 70 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2305 kcal B: 88,7 g T: 105,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,2 g	W: 287,9 g w tym cukry: 44,3 g Sól: 5,8 g Błonnik: 38,8 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