

Jadłospis na 27.10.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{żyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{jęcz} / Indyk w sosie szpinakowym 180 g /s,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{psz} , g _{żyt} /, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki, fety i ogórka 100 g /m/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: wanilia, truskawka, jabłko	E: 2210 kcal B: 119,3 g T: 86,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,2 g	W: 272,9 g w tym cukry: 27,9 g Sól: 3,9 g Błonnik: 36,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Chleb pszenny 100 g / g _{psz} , g _{żyt} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{jęcz} / Indyk w sosie szpinakowym 180 g /s,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{psz} , g _{żyt} /, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki, fety i ogórka 100 g /m/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: wanilia, truskawka, jabłko	E: 2252 kcal B: 121,7 g T: 86,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,2 g	W: 281,3 g w tym cukry: 26,9 g Sól: 3,9 g Błonnik: 36,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{żyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza gryczana 160 g Indyk w sosie szpinakowym 180 g /s,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{żyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki, fety i ogórka 100 g /m/	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2191 kcal B: 122,7 g T: 87,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,4 g	W: 263,9 g w tym cukry: 29,2 g Sól: 3,9 g Błonnik: 37,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{żyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{jęcz} / Indyk w sosie szpinakowym 180 g /s,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g / g _{psz} , g _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki, fety i ogórka 100 g /m/, Szynka biała 50 g /*/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: wanilia, truskawka, jabłko	E: 2488 kcal B: 131,0 g T: 100,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,2 g	W: 301,4 g w tym cukry: 28,5 g Sól: 5,6 g Błonnik: 38,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{żyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza gryczana 160 g Indyk w sosie szpinakowym 180 g /s,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{żyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki, fety i ogórka 100 g /m/, Szynka biała 50 g /*/	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2456 kcal B: 133,7 g T: 101,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,4 g	W: 290,1 g w tym cukry: 30,3 g Sól: 5,6 g Błonnik: 40,3 g

Smacznego

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