

Jadłospis na 30.10.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m _z gl _{psz} /, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor 1 szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z buraka zabelana 350 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl _{psz} / z fetą, kurczakiem i szpinakiem 200 g /m, */	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r,*/	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2172 kcal B: 101,0 g T: 75,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,9 g	W: 304,5 g w tym cukry: 52,6 g Sól: 6,3 g Błonnik: 34,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m _z gl _{psz} /, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor 1 szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z buraka zabelana 350 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl _{psz} / z fetą, kurczakiem i szpinakiem 200 g /m, */	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r,*/	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2177 kcal B: 99,9 g T: 72,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,6 g	W: 310,0 g w tym cukry: 51,3 g Sól: 6,4 g Błonnik: 32,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor 1 szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z buraka zabelana 350 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl _{psz} / z fetą, kurczakiem i szpinakiem 200 g /m, */	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r,*/	Skyr 1 szt. /m/	E: 2003 kcal B: 91,6 g T: 69,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,2 g	W: 288,2 g w tym cukry: 38,1 g Sól: 6,3 g Błonnik: 37,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m _z gl _{psz} /, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor 1 szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z buraka zabelana 350 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl _{psz} / z fetą, kurczakiem i szpinakiem 200 g /m, */	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r,*/, Jajo 1 szt. /j/	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2421 kcal B: 113,2 g T: 87,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,8 g	W: 330,2 g w tym cukry: 53,5 g Sól: 7,0 g Błonnik: 37,7 g

Smacznego

<p>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</p>	<p>Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g_{ł_{zyt.}}, g_{ł_{jęcz.}}/ Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor 1 szt., Pomarańcza 1 szt.</p>	<p>Herbata 200 ml Zupa krem z buraka zabelana 350 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g_{ł_{psz.}}/ z fetą, kurczakiem i szpinakiem 200 g /m, */</p>	<p>Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g_{ł_{zyt.}}, g_{ł_{jęcz.}}/ Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r, */, Jajo 1 szt. /j/</p>	<p>Skyr 1 szt. /m/</p>	<p>E: 2262 kcal B: 103,7 g T: 81,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,2 g</p>	<p>W: 313,9 g w tym cukry: 39,0 g Sól: 7,0 g Błonnik: 40,8 g</p>
<p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g_{ł_{psz.}}, g_{ł_{ows.}}/</p>	<p>Mix obiadowy 350 ml /s, j, */</p>	<p>Mix kolacyjny 350 ml /s, j, */</p>	<p>Mix kolacyjny 350 ml /s, j, */</p>	<p>E: 2089 kcal B: 94 g T: 90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</p>	<p>W: 232 g w tym cukry: 73 g Sól: 1,68 g Błonnik: 13 g</p>