

Jadłospis na 01.12.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s, j, g _{lpsz} , */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{ljęcz} /, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinowy, szarlotka	E: 2245 kcal B: 118,8 g T: 85,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g	W: 283,5 g w tym cukry: 40,6 g Sól: 5,1 g Błonnik: 36,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s, j, g _{lpsz} , */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{ljęcz} /, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 10 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/ Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinowy, szarlotka	E: 2466 kcal B: 141,7 g T: 94,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,77 g	W: 296,9 g w tym cukry: 43,9 g Sól: 3,3 g Błonnik: 36,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s, j, g _{lpsz} , */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{ljęcz} /, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2428 kcal B: 134,0 g T: 105,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,87 g	W: 272,9 g w tym cukry: 32,7 g Sól: 4,2 g Błonnik: 38,1 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml, Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s, j, g _{lpsz} , */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{ljęcz} /, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinowy, szarlotka	E: 2491 kcal B: 130,4 g T: 97,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,52 g	W: 310,8 g w tym cukry: 42,3 g Sól: 5,9 g Błonnik: 39,6 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s, j, g _{lpsz} , */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{ljęcz} /, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2674 kcal B: 145,6 g T: 116,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,68 g	W: 300,2 g w tym cukry: 34,4 g Sól: 5,0 g Błonnik: 41,2 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{lpsz} , g _{lows} /	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