

Jadłospis na 10.11.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{l_{zyt}} , g _{l_{qcz}} / Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa zabieleną 350 ml /s, m,*/, Ryż brązowy 160 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Buraczki z chrzanem 120 g /ds, */	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g _{l_{psz}} , g _{l_{zyt}} / Masło 10 g /m/, Pasta z łososia 70 g /r, go, j,s,*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{l_{ows}} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2181 kcal B: 104,9 g T: 92,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,2 g	W: 269,9 g w tym cukry: 35,8 g Sól: 4,7 g Błonnik: 37,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Chleb pszenny 100 g /g _{l_{psz}} , g _{l_{zyt}} / Masło 10 g /m/, Twaróg 70 g /m/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s, g _{l_{psz}} , j, m,*/, Ryż brązowy 160 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /s, g _{l_{psz}} ,*/, Buraczki z jabłkiem 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g _{l_{psz}} , g _{l_{zyt}} / Masło 10 g /m/, Pasta z łososia 70 g /r, go, j,s,*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{l_{ows}} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2205 kcal B: 104,3 g T: 85,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,2 g	W: 290,6 g w tym cukry: 37,3 g Sól: 3,9 g Błonnik: 37,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{l_{zyt}} , g _{l_{qcz}} / Masło 10 g /m/, Twaróg 70 g /m/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s, g _{l_{psz}} , j, m,*/, Ryż brązowy 160 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /s, g _{l_{psz}} ,*/, Buraczki z chrzanem 120 g /ds, */	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{l_{zyt}} , g _{l_{qcz}} / Masło 10 g /m/, Pasta z łososia 70 g /r, go, j,s,*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2185 kcal B: 106,0 g T: 90,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,8 g	W: 277,2 g w tym cukry: 40,0 g Sól: 3,5 g Błonnik: 41,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{l_{zyt}} , g _{l_{qcz}} / Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s, g _{l_{psz}} , j, m,*/, Ryż brązowy 160 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Buraczki z chrzanem 120 g /ds, */	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /g _{l_{psz}} , g _{l_{zyt}} / Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 70 g /r, go, j,s,*/, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{l_{ows}} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2433 kcal B: 116,5 g T: 103,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,9 g	W: 298,4 g w tym cukry: 36,1 g Sól: 5,5 g Błonnik: 39,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{l_{zyt}} , g _{l_{qcz}} / Masło 10 g /m/, Twaróg 70 g /m/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s, g _{l_{psz}} , j, m,*/, Ryż brązowy 160 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /s, g _{l_{psz}} ,*/, Buraczki z chrzanem 120 g /ds, */	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{l_{zyt}} , g _{l_{qcz}} / Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 70 g /r, go, j,s,*/, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2434 kcal B: 118,1 g T: 102,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g	W: 302,9 g w tym cukry: 40,9 g Sól: 4,3 g Błonnik: 44,4 g

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