

Jadłospis na 16.11.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Ser topiony 50 g /m/, Papryka ¼ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 350 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl _{pszc} ,s, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / gl _{zyt} , gl _{pszc} /, Paszтет 1 szt. /gl _{pszc} , so, j, */ Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2182 kcal B: 74,2 g T: 93,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,3 g	W: 293,3 g w tym cukry: 40,2 g Sól: 5,7 g Błonnik: 34,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 350 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl _{pszc} ,s, */	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / gl _{pszc} , gl _{zyt} /, Paszтет 1 szt. /gl _{pszc} , so, j, */ Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2248 kcal B: 81,1 g T: 94,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,2 g	W: 300,2 g w tym cukry: 40,8 g Sól: 4,9 g Błonnik: 32,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / gl _{zyt} , gl _{pszc} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 350 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl _{pszc} ,s, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / gl _{zyt} , gl _{pszc} /, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se /, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2018 kcal B: 74,1 g T: 82,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,9 g	W: 280,4 g w tym cukry: 31,1 g Sól: 4,1 g Błonnik: 36,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Ser topiony 50 g /m/, Papryka ¼ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 350 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl _{pszc} ,s, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / gl _{zyt} , gl _{pszc} /, Paszтет 1 szt. /gl _{pszc} , so, j, */, Jajko 1 szt. /j /, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2431 kcal B: 86,3 g T: 106,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,3 g	W: 319,0 g w tym cukry: 41,1 g Sól: 6,4 g Błonnik: 37,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / gl _{zyt} , gl _{pszc} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 350 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl _{pszc} ,s, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / gl _{zyt} , gl _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se /, Jajko 1 szt. /j /, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2267 kcal B: 86,2 g T: 94,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,8 g	W: 306,1 g w tym cukry: 32,0 g Sól: 4,9 g Błonnik: 39,8 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl _{pszc} , 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