

Jadłospis na 17.11.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{żytn.} , g _{jęcz.} / Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml /s, m,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{jęcz.} / Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym 2 szt. /s,*/, Surówka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{psz.} , g _{żytn.} ,/ Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{psz.} , */ Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2134 kcal B: 82,0 g T: 86,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,4 g	W: 292,7 g w tym cukry: 36,8 g Sól: 6,5 g Błonnik: 36,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Chleb pszenny 100 g /g _{psz.} , g _{żytn.} ,/ Masło 10 g /m/, Twaróg 70 g /m/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml /s, m,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{jęcz.} / Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym 2 szt. /s,*/, Surówka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{psz.} , g _{żytn.} ,/ Masło 10 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, g _{psz.} , g _{łows.} ,*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2005 kcal B: 80,5 g T: 67,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,3 g	W: 302,6 g w tym cukry: 38,2 g Sól: 4,4 g Błonnik: 34,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{żytn.} , g _{jęcz.} / Masło 10 g /m/, Twaróg 70 g /m/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml /s, m,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{jęcz.} / Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym 2 szt. /s,*/, Surówka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{żytn.} , g _{jęcz.} / Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{psz.} , */ Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2069 kcal B: 83,6 g T: 81,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g	W: 287,6 g w tym cukry: 37,7 g Sól: 5,4 g Błonnik: 38,0 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{żytn.} , g _{jęcz.} / Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml /s, m,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{jęcz.} / Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym 2 szt. /s,*/, Surówka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g / g _{psz.} , g _{żytn.} ,/ Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{psz.} , */, Mozzarella ½ szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2471 kcal B: 103,1 g T: 101,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,2 g	W: 324,2 g w tym cukry: 40,0 g Sól: 7,2 g Błonnik: 38,3 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{żytn.} , g _{jęcz.} / Masło 10 g /m/, Twaróg 70 g /m/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa zabieleną 350 ml /s, m,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{jęcz.} / Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym 2 szt. /s,*/, Surówka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{żytn.} , g _{jęcz.} / Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{psz.} , */, Mozzarella ½ szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2402 kcal B: 105,3 g T: 97,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,2 g	W: 316,4 g w tym cukry: 41,5 g Sól: 6,0 g Błonnik: 41,3 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{psz.} , g _{łows.} /	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