

Jadłospis na 22.11.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, g _{pszc} /, Grahamka 1 szt. / g _{pszc} , g _{lyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s, */, Ziemniaki 180 g Morszczuk pieczony 100 g /r, s, */, Jarzynka po grecku 120 g /s, */	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lyt} , g _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwiniowy	E: 2218 kcal B: 121,9 g T: 76,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,3 g	W: 294,4 g w tym cukry: 57,4 g Sól: 3,5 g Błonnik: 36,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, g _{pszc} /, Grahamka 1 szt. / g _{pszc} , g _{lyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s, */, Ziemniaki 180 g Morszczuk pieczony 100 g /r, s, */, Jarzynka po grecku 120 g /s, */	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{pszc} , g _{lyt} /, Masło 10 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, */ Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwiniowy	E: 2254 kcal B: 124,2 g T: 76,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,3 g	W: 301,4 g w tym cukry: 56,4 g Sól: 3,5 g Błonnik: 36,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{lyt} , g _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s, */, Ziemniaki 180 g Morszczuk pieczony 100 g /r, s, */, Kiszona kapusta 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lyt} , g _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2050 kcal B: 113,6 g T: 77,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,8 g	W: 259,5 g w tym cukry: 29,9 g Sól: 4,3 g Błonnik: 35,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, g _{pszc} /, Grahamka 1 szt. / g _{pszc} , g _{lyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s, */, Ziemniaki 180 g Morszczuk pieczony 100 g /r, s, */, Jarzynka po grecku 120 g /s, */	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{lyt} , g _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, */, Tofu 100 g /so/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwiniowy	E: 2462 kcal B: 133,3 g T: 86,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,8 g	W: 328,4 g w tym cukry: 59,5 g Sól: 4,1 g Błonnik: 43,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{lyt} , g _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s, */, Ziemniaki 180 g Morszczuk pieczony 100 g /r, s, */, Kiszona kapusta 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{lyt} , g _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, */, Tofu 100 g /so/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2294 kcal B: 125,0 g T: 86,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g	W: 293,5 g w tym cukry: 32,0 g Sól: 4,9 g Błonnik: 42,6 g

Smacznego

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