

Jadłospis na 23.11.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{lowe} /, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} /, Klopsiki 2 szt. w sosie koperkowym /g _{lpsz} , j, m/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 10 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2098 kcal B: 78,1 g T: 76,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,6 g	W: 303,7 g w tym cukry: 44,7 g Sól: 4,7 g Błonnik: 32,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{lowe} /, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} /, Klopsiki 2 szt. w sosie koperkowym /g _{lpsz} , j, m/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 10 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2100 kcal B: 78,3 g T: 76,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,6 g	W: 304,2 g w tym cukry: 44,8 g Sól: 3,8 g Błonnik: 32,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 10 g /m/, Jajko 2 szt. /j/, Pomidor ½ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} /, Klopsiki 2 szt. w sosie koperkowym /g _{lpsz} , j, m/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 10 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2003 kcal B: 78,5 g T: 78,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,5 g	W: 279,6 g w tym cukry: 27,3 g Sól: 4,9 g Błonnik: 35,4 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{lowe} /, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} /, Klopsiki 2 szt. w sosie koperkowym /g _{lpsz} , j, m/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 15 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2499 kcal B: 95,4 g T: 91,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,5 g	W: 361,0 g w tym cukry: 45,5 g Sól: 5,3 g Błonnik: 39,3 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 10 g /m/, Jajko 2 szt. /j/, Pomidor ½ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} /, Klopsiki 2 szt. w sosie koperkowym /g _{lpsz} , j, m/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Szynka z indyka 50 g /*/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2401 kcal B: 96,4 g T: 93,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,5 g	W: 334,1 g w tym cukry: 28,9 g Sól: 5,4 g Błonnik: 43,5 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
--	--	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---	---