

Jadłospis na 27.11.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{lps,z,j} /, Grahamka 1 szt. /g _{lps,z} , g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 10 g /m /, Szynka biała 50 g /* /, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s, * /, Ryż na mleku z jabłkami 350 g /m, * /	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{ljps,z} /, Masło 10 g /m /, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,* / Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m / smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2214 kcal B: 76,9 g T: 85,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,3 g	W: 312,3 g w tym cukry: 58,8 g Sól: 4,6 g Błonnik: 30,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{lps,z,j} /, Grahamka 1 szt. /g _{lps,z} , g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 10 g /m /, Szynka biała 50 g /* /, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s, * /, Ryż na mleku z jabłkami 350 g /m, * /	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g _{lps,z} , g _{lzyt} /, Masło 10 g /m /, Tuńczyk 70 g /r /, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m / smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2083 kcal B: 87,7 g T: 64,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,8 g	W: 314,5 g w tym cukry: 52,4 g Sól: 4,7 g Błonnik: 29,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{ljps,z} /, Masło 10 g /m /, Szynka biała 50 g /* /, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s, * /, Ryż brązowy 160 g /* /, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /g _{lps,z,s} , * /, Mieszanka warzyw gotowanych na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{ljps,z} /, Masło 10 g /m /, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,* / Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m /	E: 2044 kcal B: 90,0 g T: 87,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,4 g	W: 262,1 g w tym cukry: 25,5 g Sól: 4,9 g Błonnik: 39,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{lps,z,j} /, Grahamka 1 szt. /g _{lps,z} , g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 10 g /m /, Szynka biała 50 g /* /, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s, * /, Ryż na mleku z jabłkami 350 g /m, * /	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / g _{lzyt} , g _{ljps,z} /, Masło 15 g /m /, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,* / Mozzarella ½ szt. /m /, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m / smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2548 kcal B: 98,6 g T: 101,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,2 g	W: 341,0 g w tym cukry: 62,6 g Sól: 5,2 g Błonnik: 33,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{lzyt} , g _{ljecz} / Masło 10 g /m /, Szynka biała 50 g /* /, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s, * /, Ryż brązowy 160 g /* /, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /g _{lps,z,s} , * /, Mieszanka warzyw gotowanych na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / g _{lzyt} , g _{ljps,z} /, Masło 15 g /m /, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,* / Mozzarella ½ szt. /m /, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m /	E: 2378 kcal B: 111,7 g T: 103,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g	W: 290,9 g w tym cukry: 29,4 g Sól: 5,5 g Błonnik: 42,3 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{lps,z} , 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