

Jadłospis na 29.11.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. / g _{psz} , g _{lyt} , g _{lęcz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s, */, Ziemniaki 180 g Morszczuk smażony 100 g /r, j, g _{psz} , */, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m,j /, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkami ziół 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2280 kcal B: 108,4 g T: 95,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,4 g	W: 273,8 g w tym cukry: 55,3 g Sól: 5,6 g Błonnik: 29,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. / g _{psz} , g _{lyt} , g _{lęcz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 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 _{psz} , g _{lyt} /, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m,j /, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkami ziół 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2205 kcal B: 117,1 g T: 84,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,6 g	W: 274,6 g w tym cukry: 58,1 g Sól: 4,3 g Błonnik: 31,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{lyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s, */, Ziemniaki 180 g Morszczuk pieczony 100 g /r, s, */, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m,j / Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2000 kcal B: 106,6 g T: 86,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,2 g	W: 230,0 g w tym cukry: 29,3 g Sól: 5,6 g Błonnik: 32,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, g _{lpsz} /, Grahamka 1 szt. / g _{psz} , g _{lyt} , g _{lęcz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s, */, Ziemniaki 180 g Morszczuk smażony 100 g /r, j, g _{psz} , */, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / g _{lyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m,j /, Tuńczyk 50 g /r /, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkami ziół 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2533 kcal B: 125,9 g T: 106,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,1 g	W: 299,1 g w tym cukry: 56,3 g Sól: 6,7 g Błonnik: 32,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{lyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s, */, Ziemniaki 180 g Morszczuk pieczony 100 g /r, s, */, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / g _{lyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m,j /, Tuńczyk 50 g /r /, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2253 kcal B: 124,2 g T: 97,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g	W: 255,3 g w tym cukry: 30,3 g Sól: 6,8 g Błonnik: 36,1 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{psz} , 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