

Jadłospis na 30.11.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{lows} /, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljezc} /, Ser topiony ½ szt. /m/ Pomidor ½ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} ,/ z sosem mięsno-jarzynowym /s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lzyt} , g _{ljezc} / Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{lpsz} , */ Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2149 kcal B: 74,9 g T: 87,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,1 g	W: 300,9 g w tym cukry: 41,7 g Sól: 5,0 g Błonnik: 37,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{lows} /, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljezc} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} ,/ z sosem mięsno-jarzynowym /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} ,/ Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} , */, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2121 kcal B: 79,4 g T: 78,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,4 g	W: 307,4 g w tym cukry: 42,3 g Sól: 3,8 g Błonnik: 35,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{lzyt} , g _{ljezc} / Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} ,/ z sosem mięsno-jarzynowym /s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lzyt} , g _{ljezc} / Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{lpsz} , */ Ogórek zielony ¼ szt.	jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2036 kcal B: 74,7 g T: 84,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,2 g	W: 281,4 g w tym cukry: 31,5 g Sól: 4,3 g Błonnik: 38,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{lows} /, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljezc} /, Ser topiony ½ szt. /m/ Pomidor ½ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} ,/ z sosem mięsno-jarzynowym /s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{lzyt} , g _{ljezc} / Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{lpsz} , */ Hummus ½ szt. /se/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2547 kcal B: 92,7 g T: 103,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,1 g	W: 355,4 g w tym cukry: 43,2 g Sól: 5,5 g Błonnik: 45,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{lzyt} , g _{ljezc} / Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Pomidor ½ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} ,/ z sosem mięsno-jarzynowym /s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{lzyt} , g _{ljezc} / Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{lpsz} , */ Hummus ½ szt. /se/, Ogórek zielony ¼ szt.	jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2434 kcal B: 92,5 g T: 99,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g	W: 336,0g w tym cukry: 33,0 g Sól: 4,8 g Błonnik: 46,3 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{lpsz} , 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

