

Jadłospis na 07.12.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lqcz} /, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/ Pomidor ½ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} /, Klops w sosie pomidorowym 180 g /s, g _{lpsz} */, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /* /, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2174 kcal B: 90,4 g T: 85,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,9 g	W: 292,7 g w tym cukry: 43,0 g Sól: 4,7 g Błonnik: 33,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lqcz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Krem z białych warzyw zabelany 350 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} /, Klops w sosie pomidorowym 180 g /s, g _{lpsz} */, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /* /, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2121 kcal B: 88,2 g T: 76,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,8 g	W: 302,5 g w tym cukry: 45,7 g Sól: 3,9 g Błonnik: 35,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} /, Klops w sosie pomidorowym 180 g /s, g _{lpsz} */, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /* /, Ogórek zielony ¼ szt.	jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2004 kcal B: 83,5 g T: 77,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,6 g	W: 278,1 g w tym cukry: 31,4 g Sól: 3,8 g Błonnik: 35,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lqcz} /, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/ Pomidor ½ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} /, Klops w sosie pomidorowym 180 g /s, g _{lpsz} */, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml, Chleb razowy 150 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /* /, Hummus ½ szt. /se /, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2572 kcal B: 108,3 g T: 100,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,9 g	W: 347,2 g w tym cukry: 44,5 g Sól: 5,2 g Błonnik: 41,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} /, Klops w sosie pomidorowym 180 g /s, g _{lpsz} */, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml, Chleb razowy 150 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /* /, Hummus ½ szt. /se /, Ogórek zielony ¼ szt.	jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2402 kcal B: 101,3 g T: 92,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,7 g	W: 332,6g w tym cukry: 32,8 g Sól: 4,3 g Błonnik: 43,8 g

Smacznego

<p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g_{psz}, g_{lowś}/</p>	<p>Mix obiadowy 350 ml /s, j, */</p>	<p>Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/</p>	<p>Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/</p>	<p>E: 2089 kcal B: 94 g T: 90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</p>	<p>W: 232 g w tym cukry: 73 g Sól: 1,68 g Błonnik: 13 g</p>
---	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	---	---