

Jadłospis na 08.12.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt.} , g _{łows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/ Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza pęczak 160 g /g _{łjęcz} /, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{łzyt.} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2119 kcal B: 99,4 g T: 82,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,7 g	W: 276,7 g w tym cukry: 36,1 g Sól: 6,6 g Błonnik: 34,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt.} , g _{łows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/ Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza pęczak 160 g /g _{łjęcz} /, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt.} , g _{łows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/ Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2125 kcal B: 98,5 g T: 80,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,4 g	W: 282,7 g w tym cukry: 34,8 g Sól: 5,8 g Błonnik: 33,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{łzyt.} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/ Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza pęczak 160 g /g _{łjęcz} /, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{łzyt.} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2106 kcal B: 101,8 g T: 58,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,5 g	W: 265,9 g w tym cukry: 33,7 g Sól: 6,5 g Błonnik: 36,3 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml, Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt.} , g _{łows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/ Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza pęczak 160 g /g _{łjęcz} /, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{łzyt.} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/ Jajo 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2348 kcal B: 109,8 g T: 93,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,2 g	W: 302,3 g w tym cukry: 37,1 g Sól: 7,3 g Błonnik: 37,8 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{łzyt.} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/ Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza pęczak 160 g /g _{łjęcz} /, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{łzyt.} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/ Jajo 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2335 kcal B: 112,1 g T: 96,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,0 g	W: 291,6 g w tym cukry: 34,7 g Sól: 7,2 g Błonnik: 39,6 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{łpsz} , g _{łows} /	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