

Jadłospis na 13.10.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza pęczak 160 g /gl _{jecz} /, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl _{psz} , s, */, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{psz} , gl _{zyt} ., gl _{ows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl _{psz} /, Ogórek zielony ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2285 kcal B: 82,9 g T: 91,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,0 g	W: 322,9 g w tym cukry: 30,9 g Sól: 3,4 g Błonnik: 41,0g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Chleb pszenny 100 g / gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza pęczak 160 g /gl _{jecz} /, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl _{psz} , s, */, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{psz} , gl _{zyt} ., gl _{ows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl _{psz} /, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2287 kcal B: 81,5 g T: 88,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,8 g	W: 329,1 g w tym cukry: 29,7 g Sól: 3,6 g Błonnik: 40,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza pęczak 160 g /gl _{jecz} /, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl _{psz} , s, */, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl _{psz} /, Ogórek zielony ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2280 kcal B: 84,0 g T: 93,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,3 g	W: 317,4 g w tym cukry: 32,2 g Sól: 3,2 g Błonnik: 43,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza pęczak 160 g /gl _{jecz} /, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl _{psz} , s, */, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g / gl _{psz} , gl _{zyt} ., gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl _{psz} /, Twaróg 70 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2568 kcal B: 98,7 g T: 102,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,0 g	W: 353,4 g w tym cukry: 33,1 g Sól: 4,1 g Błonnik: 43,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza pęczak 160 g /gl _{jecz} /, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl _{psz} , s, */, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl _{psz} /, Twaróg 70 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2561 kcal B: 100,4 g T: 106,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g	W: 345,2 g w tym cukry: 35,1 g Sól: 3,8 g Błonnik: 46,3 g

Smacznego

O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{l_{ows}} , g _{l_{psz}} /	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
--	--	-------------------------------	-------------------------------	----------------------------------	---	---