

Jadłospis na 06.11.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{ows} /, Grahamka 1 szt. / g _{psz} , g _{lyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s,m,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{jęcz} /, Wołowina w sosie pieczeniowym 180 g /g _{psz} ,*/, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{psz} , g _{lyt} , g _{ows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/,	Serek owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia, owoce leśne	E: 2338 kcal B: 104,3 g T: 87,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,9 g	W: 316,1 g w tym cukry: 48,8 g Sól: 3,9 g Błonnik: 34,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{ows} /, Grahamka 1 szt. / g _{psz} , g _{lyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Banan 1 szt.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s,m,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{jęcz} /, Wołowina w sosie pieczeniowym 180 g /g _{psz} ,*/, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{psz} , g _{lyt} , g _{ows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/,	Serek owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia, owoce leśne	E: 2334 kcal B: 103,6 g T: 86,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,2 g	W: 319,3 g w tym cukry: 48,5 g Sól: 3,9 g Błonnik: 35,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lyt} , g _{psz} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. Kiwi 1 szt.	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s,m,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{jęcz} /, Wołowina w sosie pieczeniowym 180 g /g _{psz} ,*/, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lyt} , g _{psz} /, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/,	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2105 kcal B: 93,5 g T: 79,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,7 g	W: 287,7 g w tym cukry: 28,7 g Sól: 4,2 g Błonnik: 35,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{ows} /, Grahamka 1 szt. / g _{psz} , g _{lyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. Banan 1 szt.	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s,m,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{jęcz} /, Wołowina w sosie pieczeniowym 180 g /g _{psz} ,*/, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g / g _{psz} , g _{lyt} , g _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/, Jajo 1 szt. /j/	Serek owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia, owoce leśne	E: 2584 kcal B: 115,8 g T: 98,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,8 g	W: 343,5 g w tym cukry: 50,4 g Sól: 4,7 g Błonnik: 37,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lyt} , g _{psz} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. Kiwi 1 szt.	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s,m,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{jęcz} /, Wołowina w sosie pieczeniowym 180 g /g _{psz} ,*/, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / g _{lyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/, Jajo 1 szt. /j/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2344 kcal B: 104,5 g T: 90,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,5 g	W: 313,9 g w tym cukry: 29,5 g Sól: 5,1 g Błonnik: 38,5 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{psz} , g _{ows} /	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