

Jadłospis na 09.11.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{lpsz,j} /, Grahamka 1 szt. /g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 10 g /m/, Szyńka biała 50 g /*/, Pomidor ½ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa meksykańska 350 ml /s, *//, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j, m, g _{lpsz} */, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} ., g _{lows} , se, so, *//, Paszтет 1 szt. /g _{lpsz} , so, j, *//, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2214 kcal B: 81,5 g T: 93,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,6 g	W: 300,0 g w tym cukry: 52,0 g Sól: 7,1 g Błonnik: 40,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{lpsz,j} /, Grahamka 1 szt. /g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 10 g /m/, Szyńka biała 50 g /*/, Pomidor ½ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s, *//, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j, m, g _{lpsz} */, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} ., g _{lows} , se, so, *//, Paszтет 1 szt. /g _{lpsz} , so, j, *//, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2133 kcal B: 76,8 g T: 87,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,4 g	W: 298,7 g w tym cukry: 51,6 g Sól: 6,3 g Błonnik: 41,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} ., g _{ljpsz} /, Masło 10 g /m/, Szyńka biała 50 g /*/, Pomidor ½ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa meksykańska 350 ml /s, *//, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j, m, g _{lpsz} */, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} ., g _{ljpsz} /, Masło 10 g Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2304 kcal B: 103,1 g T: 85,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,3 g	W: 329,3 g w tym cukry: 31,9 g Sól: 6,9 g Błonnik: 51,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{lpsz,j} /, Grahamka 1 szt. /g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 10 g /m/, Szyńka biała 50 g /*/, Pomidor ½ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa meksykańska 350 ml /s, *//, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j, m, g _{lpsz} */, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} ., g _{lows} , se, so, *//, Masło 15 g /m/, Paszтет 1 szt. /g _{lpsz} , so, j, *//, Mozzarella ½ szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2508 kcal B: 102,5 g T: 104,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g	W: 330,5 g w tym cukry: 56,5 g Sól: 8,0 g Błonnik: 43,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g _{lzyt} ., g _{ljecz} /, Masło 10 g /m/, Szyńka biała 50 g /*/, Pomidor ½ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa meksykańska 350 ml /s, *//, Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j, m, g _{lpsz} */, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / g _{lzyt} ., g _{ljpsz} /, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Mozzarella ½ szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2627 kcal B: 123,7 g T: 100,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,1 g	W: 358,6 g w tym cukry: 35,7 g Sól: 7,6 g Błonnik: 54,9 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