

Jadłospis na 20.11.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{pszc} /, Grahamka 1 szt. /g _{pszc} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz ukraiński 350 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g /*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} / Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{łpszc} , g _{łows} */, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: wanilia, truskawka, jabłko	E: 2370 kcal B: 134,5 g T: 89,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,3 g	W: 291,0 g w tym cukry: 54,1 g Sól: 4,0 g Błonnik: 37,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{pszc} /, Grahamka 1 szt. /g _{pszc} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g /*/, Udko w sosie jarzynowym 1 szt. /s, g _{łpszc} */, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g _{pszc} , g _{łzyt} /, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{łpszc} , g _{łows} */, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: wanilia, truskawka, jabłko	E: 2372 kcal B: 132,7 g T: 87,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,1 g	W: 296,2 g w tym cukry: 53,8 g Sól: 4,2 g Błonnik: 35,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} / Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz ukraiński 350 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g /*/, Udko w sosie jarzynowym 1 szt. /s, g _{łpszc} */, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} / Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{łpszc} , g _{łows} */, Ogórek zielony ¼ szt..	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2245 kcal B: 120,7 g T: 94,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,1 g	W: 266,1 g w tym cukry: 26,4 g Sól: 4,1 g Błonnik: 39,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{pszc} /, Grahamka 1 szt. /g _{pszc} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz ukraiński 350 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g /*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} / Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{łpszc} , g _{łows} */, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: wanilia, truskawka, jabłko	E: 2768 kcal B: 152,3 g T: 105,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,3 g	W: 345,5 g w tym cukry: 55,5 g Sól: 4,5 g Błonnik: 45,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} / Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz ukraiński 350 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g /*/, Udko w sosie jarzynowym 1 szt. /s, g _{łpszc} */, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} / Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{łpszc} , g _{łows} */, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2643 kcal B: 138,5 g T: 110,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,2 g	W: 320,7 g w tym cukry: 27,9 g Sól: 4,6 g Błonnik: 48,0 g

Smacznego

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