

Jadłospis na 01.11.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} / Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,g _{lpsz} , j,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 1 szt. /g _{lpsz} , j, */, Sałatka z czerwonej kapusty 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Śledź w sosie koperkowym /r,m,go,j,*/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinia	E: 2236 kcal B: 102,6 g T: 98,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,2 g	W: 275,4 g w tym cukry: 38,8 g Sól: 3,5 g Błonnik: 34,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,g _{lpsz} , j,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 g /r, s,*/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinia	E: 2102 kcal B: 104,9 g T: 82,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,2 g	W: 266,9 g w tym cukry: 36,8 g Sól: 3,8 g Błonnik: 34,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} / Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,g _{lpsz} , j,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 g /r, s,*/, Sałatka z czerwonej kapusty 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} / Masło 10 g /m/, Śledź w sosie koperkowym /r,m,go,j,*/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2081 kcal B: 107,4 g T: 85,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,7 g	W: 254,9 g w tym cukry: 36,6 g Sól: 3,2 g Błonnik: 35,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} / Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,g _{lpsz} , j,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 1 szt. /g _{lpsz} , j, */, Sałatka z czerwonej kapusty 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Śledź w sosie koperkowym /r,m,go,j,*/, Jajo 1 szt. /j/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinia	E: 2514 kcal B: 114,2 g T: 109,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,0 g	W: 303,8 g w tym cukry: 39,0 g Sól: 4,3 g Błonnik: 36,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} / Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,g _{lpsz} , j,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 g /r, s,*/, Sałatka z czerwonej kapusty 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} / Masło 15 g /m/, Śledź w sosie koperkowym /r,m,go,j,*/, Jajo 1 szt. /j/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2330 kcal B: 119,5 g T: 97,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,6 g	W: 280,5 g w tym cukry: 37,5 g Sól: 4,0 g Błonnik: 39,1 g

Smacznego

<p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g_{psz}, g_{lowś}/</p>	<p>Mix obiadowy 350 ml /s, j,*/</p>	<p>Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/</p>	<p>Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/</p>	<p>E: 2089 kcal B: 94 g T: 90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</p>	<p>W: 232 g w tym cukry: 73 g Sól: 1,68 g Błonnik: 13 g</p>
---	--	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	---	---