

Jadłospis na 11.10.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{lpszz} , j/, Grahamka 1 szt. / g _{lpszz} , g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Banan 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Rosół jarski z kaszą manną 350 ml / g _{lpszz} , s,*/ Ziemniaki 180 g Morszczuk z pieca 100 g /r,*/, Sałatka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g _{lpszz} , g _{lzyt} , g _{lowsr} , se, so,*/ Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/,	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia- mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2022 kcal B: 105,0 g T: 86,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,6 g	W: 230,9 g w tym cukry: 45,2 g Sól: 3,1 g Błonnik: 25,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{lpszz} , j/, Grahamka 1 szt. / g _{lpszz} , g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Rosół jarski z kaszą manną 350 ml / g _{lpszz} , s,*/ Ziemniaki 180 g Morszczuk z pieca 100 g /r,*/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g _{lpszz} , g _{lzyt} , g _{lowsr} , se, so,*/ Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/,		E: 2019 kcal B: 105,9 g T: 86,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g	W: 232,4 g w tym cukry: 47,7 g Sól: 3,4 g Błonnik: 29,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{lzyt} , g _{lpszz} /, Masło 10 g /m/, Jajo 2 szt. /j/, Kiwi 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Rosół jarski z kaszą manną 350 ml / g _{lpszz} , s,*/ Ziemniaki 180 g Morszczuk z pieca 100 g /r,*/, Sałatka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{lzyt} , g _{lpszz} /, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/,	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2087 kcal B: 112,7 g T: 91,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,9 g	W: 236,3 g w tym cukry: 14,3 g Sól: 4,5 g Błonnik: 33,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{lpszz} , j/, Grahamka 1 szt. / g _{lpszz} , g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Banan 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Rosół jarski z kaszą manną 350 ml / g _{lpszz} , s,*/ Ziemniaki 180 g Morszczuk z pieca 100 g /r,*/, Sałatka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /g _{lpszz} , g _{lzyt} , g _{lowsr} , se, so,*/ Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/, Mozzarella ½ szt. /m/	Jogurt owocowy 1 szt. /m/smaki: truskawkowy, brzoskwinia- mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2233 kcal B: 122,8 g T: 100,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,3 g	W: 234,4 g w tym cukry: 48,2 g Sól: 3,2 g Błonnik: 25,5 g

Smacznego

<p>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</p>	<p>Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g_{lyt}, g_{psz}/, Masło 10 g /m/, Jajo 2 szt. /j/, Kiwi 1 szt. Papryka ¼ szt.</p>	<p>Herbata 200 ml Rosół jarski z kaszą manną 350 ml / g_{psz}, s, */ Ziemniaki 180 g Morszczuk z pieca 100 g /r, */, Sałatka z czerwonej kapusty 120 g</p>	<p>Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /g_{lyt}, g_{psz}/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/, Mozzarella ½ szt. /m/</p>	<p>Serek wiejski 1 szt. /m/</p>	<p>E: 2421 kcal B: 134,4 g T: 107,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,9 g</p>	<p>W: 265,0 g w tym cukry: 18,2 g Sól: 5,1 g Błonnik: 36,9 g</p>
<p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g_{psz}, g_{lows}/</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>