

Jadłospis na 14.10.2024r. **Poniedziałek DOROŚLI**

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|--|--|--|---|--|---|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl _{ps2} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Pomarańcza 1 szt. | Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml /s, m, */, Kotlet z jaj 1 szt. /gl _{ps2,j} , */, Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki 120 g /*/ | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt. | Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan | E: 2133 kcal B: 88,1 g T: 77,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,9 g | W: 305,2 g w tym cukry: 52,7 g Sól: 5,6 g Błonnik: 37,5 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. / gl _{ps2} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Pomarańcza 1 szt. | Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml /s, m, */, Pulpet z jaj 1 szt. /gl _{ps2,j} , */, Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki 120 g /*/ | Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{ps2} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/ Sałata 50 g | Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan | E: 2002 kcal B: 78,1 g T: 71,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g | W: 294,5 g w tym cukry: 52,9 g Sól: 4,3 g Błonnik: 34,5 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Pomarańcza 1 szt. | Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml /s, m, */, Pulpet z jaj 1 szt. /gl _{ps2,j} , */, Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki 120 g /*/ | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt. | Serek homogenizowany 1 szt. /m/ | E: 1997 kcal B: 82,6 g T: 86,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,4 g | W: 260,8 g w tym cukry: 30,4 g Sól: 5,1 g Błonnik: 39,5 g |
| DLA KOBIET W CIĄŻY | Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. / gl _{ps2} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Pomarańcza 1 szt. | Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml /s, m, */, Kotlet z jaj 1 szt. /gl _{ps2,j} , */, Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki 120 g /*/ | Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/ Hummus ½ szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt. | Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan | E: 2531 kcal B: 105,9 g T: 93,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,0 g | W: 359,8 g w tym cukry: 54,1 g Sól: 6,1 g Błonnik: 45,6 g |
| DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Pomarańcza 1 szt. | Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml /s, m, */, Pulpet z jaj 1 szt. /gl _{ps2,j} , */, Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki 120 g /*/ | Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/ Hummus ½ szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt. | Serek homogenizowany 1 szt. /m/ | E: 2395 kcal B: 100,5 g T: 101,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,4 g | W: 315,4 g w tym cukry: 31,8 g Sól: 5,6 g Błonnik: 47,6 g |
| O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA | Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl _{ps2} , gl _{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 |