

Jadłospis na 21.10.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. / g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml /s, m, */, Naleśniki z serem 2 szt. /g <sub>łpsz</sub> ,j,m,*/,	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> / Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/,	Jogurt owocowy z smaki: truskawka, jabłko, banan, brzoskwinia	<b>E: 2424 kcal</b> <b>B: 111,9 g</b> <b>T: 90,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>36,7 g</b>	<b>W: 315,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>65,4 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 27,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. / g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml /s, m, */, Makaron pszenny 160 g /g <sub>łpsz</sub> ,j/ z serem i cukrem 150 g /m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> /, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/,	Jogurt owocowy z smaki: truskawka, jabłko, banan, brzoskwinia	<b>E: 2187 kcal</b> <b>B: 100,7 g</b> <b>T: 72,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>30,2 g</b>	<b>W: 305,7 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>52,1 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 25,7 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> / Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor 1 szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty a'la pierogi 350 g /g <sub>łpsz</sub> ,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> / Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/,	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2015 kcal</b> <b>B: 95,5 g</b> <b>T: 70,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>26,6 g</b>	<b>W: 279,7 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>34,0 g</b> <b>Sól: 4,8 g</b> <b>Błonnik: 32,9 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. / g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml /s, m, */, Naleśniki z serem 2 szt. /g <sub>łpsz</sub> ,j,m,*/,	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> / Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/, Mozzarella ½ szt. /m/	Jogurt owocowy z smaki: truskawka, jabłko, banan, brzoskwinia	<b>E: 2758 kcal</b> <b>B: 133,6 g</b> <b>T: 106,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>45,6 g</b>	<b>W: 343,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>69,2 g</b> <b>Sól: 5,5 g</b> <b>Błonnik: 30,7 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> / Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor 1 szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty a'la pierogi 350 g /g <sub>łpsz</sub> ,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> / Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/, Mozzarella ½ szt. /m/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2349 kcal</b> <b>B: 117,2 g</b> <b>T: 86,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>35,5 g</b>	<b>W: 308,5 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>37,8 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 36,1 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łows</sub> /	Mix obiadowy 350 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 350 ml /s,j, */	Mix kolacyjny 350 ml /s,j, */	<b>E: 2089 kcal</b> <b>B: 94 g</b> <b>T: 90 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>39 g</b>	<b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>