

Jadłospis na 24.10.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml, Bułka słodka 1 szt. /g <sub>pszc</sub> , m, j, g <sub>jęcz</sub> */ Chleb żytni 2 kromki / g <sub>żyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> / Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor 1 szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,m, */, Ziemniaki 180 g Kotlet z piersi kurczaka 1 szt. /g <sub>pszc</sub> , j, */, Fasolka szparagowa gotowana na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g <sub>pszc</sub> , g <sub>żyt</sub> /, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, pieczone jabłko	<b>E: 2337 kcal</b> <b>B: 102,0 g</b> <b>T: 93,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>35,0 g</b>	<b>W: 309,7 g</b> <b>w tym cukry: 37,9 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 39,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml, Bułka słodka 1 szt. /g <sub>pszc</sub> , m, j, g <sub>jęcz</sub> */ Chleb pszenny 2 kromki / g <sub>pszc</sub> , g <sub>żyt</sub> /, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor 1 szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,m, */, Ziemniaki 180 g Pierś gotowana w sosie szpinakowym 180 g /g <sub>pszc</sub> , s, m/, Fasolka szparagowa gotowana na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g <sub>pszc</sub> , g <sub>żyt</sub> /, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, pieczone jabłko	<b>E: 2202 kcal</b> <b>B: 98,7 g</b> <b>T: 83,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>33,1 g</b>	<b>W: 298,9 g</b> <b>w tym cukry: 37,5 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 38,0 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g <sub>żyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> / Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor 1 szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,m, */, Ziemniaki 180 g Pierś gotowana w sosie szpinakowym 180 g /g <sub>pszc</sub> , s, m/, Fasolka szparagowa gotowana na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g <sub>żyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> / Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2008 kcal</b> <b>B: 97,5 g</b> <b>T: 81,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>31,6 g</b>	<b>W: 260,5 g</b> <b>w tym cukry: 28,2 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 41,5 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml, Bułka słodka 1 szt. /g <sub>pszc</sub> , m, j, g <sub>jęcz</sub> */ Chleb żytni 2 kromki / g <sub>żyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> / Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor 1 szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,m, */, Ziemniaki 180 g Kotlet z piersi kurczaka 1 szt. /g <sub>pszc</sub> , j, */, Fasolka szparagowa gotowana na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g / g <sub>pszc</sub> , g <sub>żyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Szynka gotowana 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, pieczone jabłko	<b>E: 2615 kcal</b> <b>B: 113,7 g</b> <b>T: 107,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>41,0 g</b>	<b>W: 338,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>38,5 g</b> <b>Sól: 6,1 g</b> <b>Błonnik: 41,3 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g <sub>żyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> / Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor 1 szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,m, */, Ziemniaki 180 g Pierś gotowana w sosie szpinakowym 180 g /g <sub>pszc</sub> , s, m/, Fasolka szparagowa gotowana na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g <sub>żyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> / Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Szynka gotowana 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2283 kcal</b> <b>B: 109,7 g</b> <b>T: 96,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>37,8 g</b>	<b>W: 286,3 g</b> <b>w tym cukry: 29,5 g</b> <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 44,8 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g <sub>pszc</sub> , g <sub>ows</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>