

Jadłospis na 28.10.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, j, g _{lpsz} /, Grahamka 1 szt. /g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi kurczaka 1 szt. /g _{lpsz} , j, */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{low} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{low} */, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek owocowy smaki: truskawka, wanilia, brzoskwinia	E: 2093 kcal B: 92,8 g T: 79,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,5 g	W: 277,2 g w tym cukry: 45,1 g Sól: 5,4 g Błonnik: 28,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, j, g _{lpsz} /, Grahamka 1 szt. /g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś z kurczaka w sosie jarzynowym 180 g /g _{lpsz} , s, */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{low} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{low} */, Sałata 50 g	Serek owocowy smaki: truskawka, wanilia, brzoskwinia	E: 2037 kcal B: 90,8 g T: 78,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,2 g	W: 268,5 g w tym cukry: 45,9 g Sól: 4,3 g Błonnik: 29,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lzyt} , g _{ljecz} / Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś z kurczaka w sosie jarzynowym 180 g szt. /g _{lpsz} , s, */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lzyt} , g _{ljecz} / Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{low} */, Awokado ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2000 kcal B: 84,4 g T: 83,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,1 g	W: 263,1 g w tym cukry: 29,2 g Sól: 4,3 g Błonnik: 37,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, j, g _{lpsz} /, Grahamka 1 szt. /g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi kurczaka 1 szt. /g _{lpsz} , j, */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{low} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{low} */, Jajo 1 szt. /j/ Ogórek kiszony 1 szt.	Serek owocowy smaki: truskawka, wanilia, brzoskwinia	E: 2488 kcal B: 110,0 g T: 94,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g	W: 333,5 g w tym cukry: 47,2 g Sól: 6,0 g Błonnik: 36,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lzyt} , g _{ljecz} / Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś z kurczaka w sosie jarzynowym 180 g /g _{lpsz} , s, */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{lzyt} , g _{ljecz} / Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{low} */, Awokado ¼ szt. Jajo 1 szt. /j/	Kefir 1 szt. /m/	E: 2398 kcal B: 102,2 g T: 99,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,2 g	W: 317,6 g w tym cukry: 30,7 g Sól: 4,8 g Błonnik: 45,4 g

Smacznego

O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _ł psz, g _ł 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
--	--	-------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---	---