

Jadłospis na 29.10.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Kawa zbożowa 250 ml /g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lqcz</sub> , m/, Chleb razowy 100 g / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lpszc</sub> / Masło 10 g /m/, Dżem 25 g /*/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa fasolowa z kielbasą 350 ml /s,*/, Ryż biały na mleku z jabłkami 350 g /m,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lpszc</sub> / Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: smaki: truskawka, brzoskwinia	<b>E: 2075 kcal</b> <b>B: 76,5 g</b> <b>T: 59,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>24,8 g</b>	<b>W: 339,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>72,0 g</b> <b>Sól: 6,3 g</b> <b>Błonnik: 34,0 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Kawa zbożowa 250 ml /g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lqcz</sub> , m/, Chleb pszenny 100 g / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lpszc</sub> / Masło 10 g /m/, Dżem 25 g /*/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml, Zupa ziemniaczana 350 ml /s,*/, Ryż biały na mleku z jabłkami 350 g /m,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lpszc</sub> / Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: smaki: truskawka, brzoskwinia	<b>E: 1983 kcal</b> <b>B: 65,4 g</b> <b>T: 56,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>24,2 g</b>	<b>W: 330,0 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>70,4 g</b> <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 28,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lpszc</sub> / Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml, Zupa fasolowa z kielbasą 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /g <sub>lpszc</sub> ,*/, Marchew z chrzanem 120 g /ds/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lpszc</sub> / Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2199 kcal</b> <b>B: 106,4 g</b> <b>T: 81,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>29,5 g</b>	<b>W: 280,7 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>43,5 g</b> <b>Sól: 6,8 g</b> <b>Błonnik: 43,5 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Kawa zbożowa 250 ml /g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lqcz</sub> , m/, Chleb razowy 100 g / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lpszc</sub> / Masło 10 g /m/, Dżem 25 g /*/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Zupa fasolowa z kielbasą 350 ml /s,*/, Ryż biały na mleku z jabłkami 350 g /m,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lpszc</sub> / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: smaki: truskawka, brzoskwinia	<b>E: 2353 kcal</b> <b>B: 88,1 g</b> <b>T: 73,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>30,8 g</b>	<b>W: 367,8 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>72,6 g</b> <b>Sól: 8,0 g</b> <b>Błonnik: 36,3 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lpszc</sub> / Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml, Zupa fasolowa z kielbasą 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /g <sub>lpszc</sub> ,*/, Marchew z chrzanem 120 g /ds/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lpszc</sub> / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2284 kcal</b> <b>B: 117,4 g</b> <b>T: 96,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>35,6 g</b>	<b>W: 307,0 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>28,2 g</b> <b>Sól: 8,5 g</b> <b>Błonnik: 46,5 g</b>

*Smacznego*

<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g <sub>psz</sub> , g <sub>lows</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</b> <b>g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>
--	--	-------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	---	---