

Jadłospis na 31.10.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kakao 250 ml / m,*/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{pszc} , m, j, gl _{jęcz} */ Grahamka 1 szt. /gl _{pszc} , gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Bukiet warzyw gotowanych na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{żyt} , gl _{jęcz} / Paszтет 1 szt. /gl _{pszc} , so, j, */ Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2492 kcal B: 124,7 g T: 109,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g	W: 281,5 g w tym cukry: 60,6 g Sól: 7,5 g Błonnik: 31,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Kakao 250 ml / m,*/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{pszc} , m, j, gl _{jęcz} */ Grahamka 1 szt. /gl _{pszc} , gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko gotowane w sosie jarzynowym 180 g /gl _{pszc} , s, m/, Bukiet warzyw gotowanych na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / gl _{pszc} , gl _{żyt} /, Paszтет 1 szt. /gl _{pszc} , so, j, */ Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2558 kcal B: 126,4 g T: 108,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g	W: 301,5 g w tym cukry: 60,4 g Sól: 6,8 g Błonnik: 32,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / gl _{żyt} , gl _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt., Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko gotowane w sosie jarzynowym 180 g /gl _{pszc} , s, m/, Bukiet warzyw gotowanych na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{żyt} , gl _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl _{pszc} */ Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2113 kcal B: 118,6 g T: 83,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,5 g	W: 258,4 g w tym cukry: 21,3 g Sól: 5,4 g Błonnik: 39,1 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Kakao 250 ml / m,*/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{pszc} , m, j, gl _{jęcz} */ Grahamka 1 szt. /gl _{pszc} , gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Bukiet warzyw gotowanych na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / gl _{żyt} , gl _{jęcz} / Paszтет 1 szt. /gl _{pszc} , so, j, */, Mozzarella ½ szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2803 kcal B: 147,0 g T: 122,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,5 g	W: 313,5 g w tym cukry: 64,5 g Sól: 8,1 g Błonnik: 35,7 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / gl _{żyt} , gl _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt., Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko gotowane w sosie jarzynowym 180 g /gl _{pszc} , s, m/, Bukiet warzyw gotowanych na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / gl _{żyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl _{pszc} */, Mozzarella ½ szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2447 kcal B: 140,3 g T: 100,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,4 g	W: 287,2 g w tym cukry: 25,1 g Sól: 6,0 g Błonnik: 42,3 g

Smacznego

O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{psz} , g _{lows} /	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
--	---	------------------------------	------------------------------	------------------------------	--	---