

Jadłospis na 05.11.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 250 ml /gl _{zyt} , gl _{jęcz} , m/, Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, *, Masło 10 g /m/, Dżem 25 g /*/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet schabowy 1 szt. /gl _{psz} , j, */, Kapusta zasmażana 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / gl _{zyt} , gl _{psz} / Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j, m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinia	E: 2379 kcal B: 118,0 g T: 95,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,9 g	W: 292,6 g w tym cukry: 62,6 g Sól: 6,5 g Błonnik: 32,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 250 ml /gl _{zyt} , gl _{jęcz} , m/, Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, *, Masło 10 g /m/, Dżem 25 g /*/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 1 szt. /gl _{psz} , */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, *, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j, m/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinia	E: 2262 kcal B: 115,2 g T: 81,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,6 g	W: 297,6 g w tym cukry: 62,6 g Sól: 4,7 g Błonnik: 33,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / gl _{zyt} , gl _{psz} / Masło 10 g /m/, Dżem 25 g /*/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 1 szt. /gl _{psz} , */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / gl _{zyt} , gl _{psz} / Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j, m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2051 kcal B: 102,8 g T: 89,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,9 g	W: 244,1 g w tym cukry: 23,5 g Sól: 5,0 g Błonnik: 36,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Kawa zbożowa 250 ml /gl _{zyt} , gl _{jęcz} , m/, Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, *, Masło 10 g /m/, Dżem 25 g /*/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet schabowy 1 szt. /gl _{psz} , j, */, Kapusta zasmażana 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / gl _{zyt} , gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j, m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinia	E: 2620 kcal B: 131,9 g T: 105,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,4 g	W: 318,4 g w tym cukry: 63,8 g Sól: 7,9 g Błonnik: 35,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / gl _{zyt} , gl _{psz} / Masło 10 g /m/, Dżem 25 g /*/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 1 szt. /gl _{psz} , */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / gl _{zyt} , gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j, m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2292 kcal B: 116,8 g T: 99,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,5 g	W: 269,9 g w tym cukry: 24,8 g Sól: 6,5 g Błonnik: 39,6 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl _{psz} , gl _{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