

Jadłospis na 07.11.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Kakao 250 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> , */ Chleb żytni 2 kromki / gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> / Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt., Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony zabieleny 350 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , j, */, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>żyt</sub> /, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , */ Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka - banan lub borówka - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2494 kcal</b> <b>B: 120,5 g</b> <b>T: 98,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>39,6 g</b>	<b>W: 313,9 g</b> <b>w tym cukry: 60,2 g</b> <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 34,0 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Kakao 250 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> , */ Chleb pszenny 2 kromki / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>żyt</sub> /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt., Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony zabieleny 350 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie koperkowym 180 g /gl <sub>psz</sub> , m, */, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>żyt</sub> /, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Skyr owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka - banan lub borówka - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2278 kcal</b> <b>B: 115,5 g</b> <b>T: 80,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>35,0 g</b>	<b>W: 304,9 g</b> <b>w tym cukry: 60,3 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 33,4 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> / Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt., Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony zabieleny 350 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie koperkowym 180 g /gl <sub>psz</sub> , m, */, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> / Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , */ Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2251 kcal</b> <b>B: 119,4 g</b> <b>T: 90,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>35,5 g</b>	<b>W: 281,9 g</b> <b>w tym cukry: 34,4 g</b> <b>Sól: 4,8 g</b> <b>Błonnik: 43,7 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Kakao 250 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> , */ Chleb żytni 2 kromki / gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> / Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt., Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony zabieleny 350 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , j, */, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>żyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , */ , Tofu naturalne 50 g /so/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka - banan lub borówka - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2750 kcal</b> <b>B: 132,5 g</b> <b>T: 108,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>43,2 g</b>	<b>W: 350,1 g</b> <b>w tym cukry: 61,7 g</b> <b>Sól: 6,3 g</b> <b>Błonnik: 40,2 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Kakao 250 ml /m, */, Chleb żytni 100 g / gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> / Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt., Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony zabieleny 350 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie koperkowym 180 g /gl <sub>psz</sub> , m, */, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> / Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , */ , Tofu naturalne 50 g /so/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2251 kcal</b> <b>B: 119,4 g</b> <b>T: 90,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>35,5 g</b>	<b>W: 281,9 g</b> <b>w tym cukry: 36,6 g</b> <b>Sól: 4,8 g</b> <b>Błonnik: 43,7 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl <sub>psz</sub> , gl <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>