

Jadłospis na 08.11.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g <sub>psz</sub> ,*/, Grahamka 1 szt. / g <sub>psz</sub> , g <sub>lyt</sub> , g <sub>lęcz</sub> /, Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s, g <sub>lęcz</sub> ,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 1 szt. /s,*/, Surówka z kapusty pekińskiej 120 g /j,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g <sub>lyt</sub> , g <sub>lpsz</sub> / Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinia	<b>E: 2331 kcal</b> <b>B: 113,9 g</b> <b>T: 103,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,9 g</b>	<b>W: 264,2 g</b> <b>w tym cukry: 42,6 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 29,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g <sub>psz</sub> ,*/, Grahamka 1 szt. / g <sub>psz</sub> , g <sub>lyt</sub> , g <sub>lęcz</sub> /, Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s, g <sub>lęcz</sub> ,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 1 szt. /s,*/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g <sub>psz</sub> , g <sub>lyt</sub> /, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinia	<b>E: 2168 kcal</b> <b>B: 115,2 g</b> <b>T: 78,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,8 g</b>	<b>W: 281,6 g</b> <b>w tym cukry: 44,1 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 32,9 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g <sub>lyt</sub> , g <sub>lpsz</sub> / Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s, g <sub>lęcz</sub> ,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 1 szt. /s,*/, Surówka z kapusty pekińskiej 120 g /j,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g <sub>lyt</sub> , g <sub>lpsz</sub> / Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2132 kcal</b> <b>B: 105,7 g</b> <b>T: 98,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g</b>	<b>W: 237,5 g</b> <b>w tym cukry: 18,7 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 32,6 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g <sub>psz</sub> ,*/, Grahamka 1 szt. / g <sub>psz</sub> , g <sub>lyt</sub> , g <sub>lęcz</sub> /, Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s, g <sub>lęcz</sub> ,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 1 szt. /s,*/, Surówka z kapusty pekińskiej 120 g /j,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / g <sub>lyt</sub> , g <sub>lpsz</sub> / Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Jajo 1 szt. /j/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinia	<b>E: 2581 kcal</b> <b>B: 126,0 g</b> <b>T: 116,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,8 g</b>	<b>W: 289,9 g</b> <b>w tym cukry: 43,5 g</b> <b>Sól: 6,0 g</b> <b>Błonnik: 32,9 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g <sub>lyt</sub> , g <sub>lpsz</sub> / Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s, g <sub>lęcz</sub> ,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 1 szt. /s,*/, Surówka z kapusty pekińskiej 120 g /j,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / g <sub>lyt</sub> , g <sub>lpsz</sub> / Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Jajo 1 szt. /j/	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2381 kcal</b> <b>B: 117,8 g</b> <b>T: 110,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,6 g</b>	<b>W: 263,2 g</b> <b>w tym cukry: 19,6 g</b> <b>Sól: 6,1 g</b> <b>Błonnik: 35,9 g</b>
<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 kwasy tłuszczowe: 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>