

Jadłospis na 14.11.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kakao 250 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} */ Chleb żytni 2 kromki / gl _{żyt} , gl _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony zabieleny 350 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /gl _{psz} , j, */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / gl _{psz} , gl _{żyt} /, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka, brzoskwinia	E: 2413 kcal B: 101,5 g T: 84,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,4 g	W: 344,5 g w tym cukry: 75,8 g Sól: 6,3 g Błonnik: 35,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Kakao 250 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} */ Chleb pszenny 2 kromki /gl _{psz} , gl _{żyt} /, Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Pomarańcza 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 _{psz} , m, */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{żyt} /, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka, brzoskwinia	E: 2390 kcal B: 99,5 g T: 85,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,6 g	W: 336,1 g w tym cukry: 77,6 g Sól: 6,2 g Błonnik: 33,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{żyt} , gl _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 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 _{psz} , m, */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{żyt} , gl _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2007 kcal B: 89,9 g T: 76,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,1 g	W: 273,1 g w tym cukry: 45,2 g Sól: 5,9 g Błonnik: 36,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Kakao 250 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} */ Chleb żytni 2 kromki / gl _{żyt} , gl _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony zabieleny 350 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /gl _{psz} , j, */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl _{psz} , gl _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka, brzoskwinia	E: 2814 kcal B: 118,7 g T: 98,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,3 g	W: 401,8 g w tym cukry: 76,7 g Sól: 6,9 g Błonnik: 42,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{żyt} , gl _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 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 _{psz} , m, */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / gl _{żyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2406 kcal B: 107,8 g T: 92,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,2 g	W: 327,6 g w tym cukry: 46,7 g Sól: 6,4 g Błonnik: 44,1 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