

Jadłospis na 15.11.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{łows} /, Grahamka 1 szt. / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s, */, Ziemniaki 180 g Morszczuk smażony 100 g /r, g _{łpsz} , j, */, Sałatka z czerwonej kapusty 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r,j,go, */ Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinia	E: 2194 kcal B: 113,1 g T: 81,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,7 g	W: 276,2 g w tym cukry: 51,1 g Sól: 5,0 g Błonnik: 26,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{łows} /, Grahamka 1 szt. / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s, */, Ziemniaki 180 g Morszczuk pieczony 100 g /r, s, */, Jarzynka po grecku 120 g /s, */	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r,j,go, */ Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinia	E: 2128 kcal B: 111,2 g T: 81,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,5 g	W: 265,5 g w tym cukry: 53,6 g Sól: 4,2 g Błonnik: 29,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} / Masło 10 g /m/, Jajko 2 szt. /j/, Papryka ¼ szt. Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s, */, Ziemniaki 180 g Morszczuk pieczony 100 g /r, s, */, Sałatka z czerwonej kapusty 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} / Masło 10 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r,j,go, */ Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 1991 kcal B: 105,7 g T: 88,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,1 g	W: 222,7 g w tym cukry: 12,3 g Sól: 5,0 g Błonnik: 30,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{łows} /, Grahamka 1 szt. / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s, */, Ziemniaki 180 g Morszczuk smażony 100 g /r, g _{łpsz} , j, */, Sałatka z czerwonej kapusty 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r,j,go, */, Twaróg 70 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinia	E: 2531 kcal B: 134,2 g T: 96,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g	W: 307,7 g w tym cukry: 54,3 g Sól: 5,7 g Błonnik: 28,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} / Masło 10 g /m/, Jajko 2 szt. /j/, Papryka ¼ szt. Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s, */, Ziemniaki 180 g Morszczuk pieczony 100 g /r, s, */, Sałatka z czerwonej kapusty 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} / Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r,j,go, */, Twaróg 70 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2325 kcal B: 127,3 g T: 104,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,1 g	W: 251,5 g w tym cukry: 16,2 g Sól: 5,6 g Błonnik: 33,9 g

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
--	--	-------------------------------	-------------------------------	----------------------------------	---	---