Jadłospis na 18.11.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/,*/, Grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$, gl$_{żyt,}$ gl$_{jęcz}$/, Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s, */, Racuchy z jabłkami 2 szt. /gl$_{psz}$, j, m, */,	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl$_{psz}$, gl$_{żyt,}$ gl$_{ows}$, se, so, */, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka, brzoskwinia	***E: 2254 kcal B: 93,4 g T: 77,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,7 g***	***W: 321,2 g w tym cukry: 41,5 g Sól: 5,5 g Błonnik: 28,3 g***
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/,*/, Grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$, gl$_{żyt,}$ gl$_{jęcz}$/, Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl$_{psz}$,s,*/, Mieszanka warzyw gotowanych na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl$_{psz}$, gl$_{żyt,}$ gl$_{ows}$, se, so, */, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka, brzoskwinia	***E: 2102 kcal B: 105,8 g T: 74,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,3 g***	***W: 284,0 g w tym cukry: 34,4 g Sól: 5,5 g Błonnik: 33,2 g***
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 150 g / gl$_{żyt,}$ gl$_{jęcz}$/, Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl$_{psz}$,s,*/, Mieszanka warzyw gotowanych na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl$_{żyt,}$ gl$_{jęcz}$/ Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	***E: 2000 kcal B: 102,6 g T: 74,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,1 g***	***W: 265,8 g w tym cukry: 24,0 g Sól: 5,5 g Błonnik: 37,4 g***
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/,*/, Grahamka 1 szt. /gl$_{psz}$, gl$_{żyt,}$ gl$_{jęcz}$/, Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl$_{psz}$,s,*/, Mieszanka warzyw gotowanych na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka, brzoskwinia	***E: 2486 kcal B: 103,2 g T: 87,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,1 g***	***W: 349,6 g w tym cukry: 58,2 g Sól: 6,2 g Błonnik: 30,5 g***
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 150 g / gl$_{żyt,}$ gl$_{jęcz}$/, Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl$_{psz}$,s,*/, Mieszanka warzyw gotowanych na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / gl$_{żyt,}$ gl$_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	***E: 2230 kcal B: 112,9 g T: 85,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,6 g***	***W: 291,4g w tym cukry: 25,0 g Sól: 6,2 g Błonnik: 40,7 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***