

Jadłospis na 19.11.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 250 ml /g _{lzyt} , g _{lfcz} , m/, Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} , Masło 10 g /m/, Dżem 25 g /*/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z kaszą manną 350 ml /s, g _{lpsz} , *//, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z jaj 1 szt. /g _{lpsz} ,j,*//, Surówka z marchwi i ananasa z rodzynkami 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 10 g /m/, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka - banan lub borówka - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2593 kcal B: 103,3 g T: 111,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,7 g	W: 323,7 g w tym cukry: 82,7 g Sól: 5,3 g Błonnik: 31,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 250 ml /g _{lzyt} , g _{lfcz} , m/, Chleb pszenny 100 g /g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 10 g /m/, Dżem 25 g /*/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z kaszą manną 350 ml /s, g _{lpsz} , *//, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Jajko w sosie koperkowym 1 szt. /g _{lpsz} ,j,m,*//, Surówka z marchwi i ananasa z rodzynkami 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 10 g /m/, Tuńczyk 70 g /r/, Sałata 50 g	Skyr owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka - banan lub borówka - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2300 kcal B: 105,7 g T: 84,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,3 g	W: 304,3 g w tym cukry: 77,7 g Sól: 4,7 g Błonnik: 28,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} , Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z kaszą manną 350 ml /s, g _{lpsz} , *//, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Jajko w sosie koperkowym 1 szt. /g _{lpsz} ,j,m,*//, Surówka z marchwi 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} , Masło 10 g /m/, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2065 kcal B: 85,0 g T: 98,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,5 g	W: 241,1 g w tym cukry: 32,3 g Sól: 4,6 g Błonnik: 30,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Kawa zbożowa 250 ml /g _{lzyt} , g _{lfcz} , m/, Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} , Masło 10 g /m/, Dżem 25 g /*/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z kaszą manną 350 ml /s, g _{lpsz} , *//, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z jaj 1 szt. /g _{lpsz} ,j,*//, Surówka z marchwi i ananasa z rodzynkami 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 15 g /m/, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,*/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka - banan lub borówka - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2797 kcal B: 116,8 g T: 116,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,7 g	W: 351,0 g w tym cukry: 82,7 g Sól: 6,8 g Błonnik: 33,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} , Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z kaszą manną 350 ml /s, g _{lpsz} , *//, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Jajko w sosie koperkowym 1 szt. /g _{lpsz} ,j,m,*//, Surówka z marchwi 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} , Masło 10 g /m/, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,*/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2259 kcal B: 98,0 g T: 103,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,5 g	W: 266,9 g w tym cukry: 33,1 g Sól: 6,1 g Błonnik: 33,9 g

Smacznego

<p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g_{psz}, g_{lowś}/</p>	<p>Mix obiadowy 350 ml /s, j,*/</p>	<p>Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/</p>	<p>Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/</p>	<p>E: 2089 kcal B: 94 g T: 90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</p>	<p>W: 232 g w tym cukry: 73 g Sól: 1,68 g Błonnik: 13 g</p>
---	--	-------------------------------------	-------------------------------------	---	---	---