

## Jadłospis na 21.11.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml, Bułka słodka 1 szt. /g <sub>pszc</sub> , m, j, g <sub>jęcz</sub> */ Chleb wieloziarnisty 2 kromki / g <sub>pszc</sub> , g <sub>łzyc</sub> , g <sub>łows</sub> , se, so, */, Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa zabieleną 350 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g <sub>pszc</sub> , j, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g <sub>łzyc</sub> , g <sub>łpszc</sub> /, Paszтет 1 szt. /g <sub>pszc</sub> , so, j, */ Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2239 kcal</b> <b>B: 95,3 g</b> <b>T: 77,0g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,4 g</b>	<b>W: 326,5 g</b> <b>w tym cukry: 50,9 g</b> <b>Sól: 7,7 g</b> <b>Błonnik: 38,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml, Bułka słodka 1 szt. /g <sub>pszc</sub> , m, j, g <sub>jęcz</sub> */ Chleb wieloziarnisty 2 kromki / g <sub>pszc</sub> , g <sub>łzyc</sub> , g <sub>łows</sub> , se, so, */, Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa zabieleną 350 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie koperkowym 180 g /g <sub>pszc</sub> , m, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g <sub>pszc</sub> , g <sub>łzyc</sub> , g <sub>łows</sub> , se, so, */, Paszтет 1 szt. /g <sub>pszc</sub> , so, j, */ Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2130 kcal</b> <b>B: 92,1 g</b> <b>T: 68,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 20,6 g</b>	<b>W: 319,6 g</b> <b>w tym cukry: 50,5 g</b> <b>Sól: 6,8 g</b> <b>Błonnik: 37,4 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g <sub>łzyc</sub> , g <sub>łpszc</sub> /, Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa zabieleną 350 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie koperkowym 180 g /g <sub>pszc</sub> , m, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g <sub>łzyc</sub> , g <sub>łpszc</sub> /, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2047 kcal</b> <b>B: 108,2 g</b> <b>T: 61,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,0 g</b>	<b>W: 309,5 g</b> <b>w tym cukry: 37,3 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 47,9 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml, Bułka słodka 1 szt. /g <sub>pszc</sub> , m, j, g <sub>jęcz</sub> */ Chleb wieloziarnisty 2 kromki / g <sub>pszc</sub> , g <sub>łzyc</sub> , g <sub>łows</sub> , se, so, */, Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa zabieleną 350 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /g <sub>pszc</sub> , j, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / g <sub>łzyc</sub> , g <sub>łpszc</sub> /, Paszтет 1 szt. /g <sub>pszc</sub> , so, j, */, Jajo 1 szt /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2431 kcal</b> <b>B: 105,6 g</b> <b>T: 83,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,2 g</b>	<b>W: 352,1 g</b> <b>w tym cukry: 51,8 g</b> <b>Sól: 8,4 g</b> <b>Błonnik: 42,0 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g <sub>łzyc</sub> , g <sub>łpszc</sub> /, Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa zabieleną 350 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie koperkowym 180 g /g <sub>pszc</sub> , m, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / g <sub>łzyc</sub> , g <sub>łpszc</sub> /, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Jajo 1 szt /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2277 kcal</b> <b>B: 118,6 g</b> <b>T: 72,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,5 g</b>	<b>W: 335,1 g</b> <b>w tym cukry: 38,3 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 51,2 g</b>

*Smacznego*

<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g <sub>psz</sub> , g <sub>lowś</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> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>39 g</b>	<b>W: 232 g</b> w tym cukry: <b>73 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>
--	--	-------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---	---