

Jadłospis na 24.11.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g <sub>łzyt.</sub> , g <sub>łpsz.</sub> /, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pieczarkowa zabelana 350 ml /s, m,*/, Kasza pęczak 160 g /g <sub>łjęcz.</sub> / Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s,*/, Surówka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g <sub>łpsz.</sub> , g <sub>łzyt.</sub> /, Masło 10 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r,j,go,*/ Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinia	<b>E: 2378 kcal</b> <b>B: 124,8 g</b> <b>T: 95,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>32,5 g</b>	<b>W: 290,4 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>48,9 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 36,9 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml, Chleb pszenny 100 g /g <sub>łpsz.</sub> , g <sub>łzyt.</sub> /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pieczarkowa zabelana 350 ml /s, m,*/, Kasza pęczak 160 g /g <sub>łjęcz.</sub> / Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s,*/, Surówka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g <sub>łpsz.</sub> , g <sub>łzyt.</sub> /, Masło 10 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r,j,go,*/ Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinia	<b>E: 2311 kcal</b> <b>B: 123,6 g</b> <b>T: 84,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>26,4 g</b>	<b>W: 295,7 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>49,6 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 35,0 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g <sub>łzyt.</sub> , g <sub>łpsz.</sub> /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pieczarkowa zabelana 350 ml /s, m,*/, Kasza pęczak 160 g /g <sub>łjęcz.</sub> / Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s,*/, Surówka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g <sub>łzyt.</sub> , g <sub>łpsz.</sub> /, Masło 10 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r,j,go,*/ Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2292 kcal</b> <b>B: 116,7 g</b> <b>T: 97,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>33,7 g</b>	<b>W: 273,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>35,8 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 38,5 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g <sub>łzyt.</sub> , g <sub>łpsz.</sub> /, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pieczarkowa zabelana 350 ml /s, m,*/, Kasza pęczak 160 g /g <sub>łjęcz.</sub> / Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s,*/, Surówka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g / g <sub>łpsz.</sub> , g <sub>łzyt.</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r,j,go,*/, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinia	<b>E: 2610 kcal</b> <b>B: 134,6 g</b> <b>T: 105,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>36,8 g</b>	<b>W: 318,8 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>49,1 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 39,1 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g <sub>łzyt.</sub> , g <sub>łpsz.</sub> /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pieczarkowa zabelana 350 ml /s, m,*/, Kasza pęczak 160 g /g <sub>łjęcz.</sub> / Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s,*/, Surówka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g <sub>łzyt.</sub> , g <sub>łjęcz.</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r,j,go,*/, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2511 kcal</b> <b>B: 125,9 g</b> <b>T: 107,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>38,0 g</b>	<b>W: 299,4 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>36,7 g</b> <b>Sól: 4,8 g</b> <b>Błonnik: 41,4 g</b>

*Smacznego*

<p><b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b></p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g<sub>psz</sub>, g<sub>ows</sub>/</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><b>E: 2089 kcal</b> <b>B: 94 g</b> <b>T: 90 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>39 g</b></p>	<p><b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73</b> <b>g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b></p>
---	---	-------------------------------------	-------------------------------------	---	---	--