

Jadłospis na 26.11.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Kawa zbożowa 250 ml /g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljęcz</sub> , m/, Chleb żytni 100 g / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljęcz</sub> / Masło 10 g /m/, Dżem 25 g /*/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 350 ml /s, */, Ziemniaki tuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym /g <sub>lpsz</sub> , j, m, */, Surówka z kapusty pekińskiej 120 g /j, go, */	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> /, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lows</sub> , */, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy z smaki: truskawka, jabłko, banan, brzoskwinia	<b>E: 2264 kcal</b> <b>B: 80,1 g</b> <b>T: 99,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g</b>	<b>W: 295,8 g</b> <b>w tym cukry: 59,9 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 35,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Kawa zbożowa 250 ml /g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljęcz</sub> , m/, Chleb pszenny 100 g /g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> /, Masło 10 g /m/, Dżem 25 g /*/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 350 ml /s, */, Ziemniaki tuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym /g <sub>lpsz</sub> , j, m, */, Jarzynka po grecku 120 g /s, */	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> /, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lows</sub> , */, Sałata 50 g	Jogurt owocowy z smaki: truskawka, jabłko, banan, brzoskwinia	<b>E: 2096 kcal</b> <b>B: 82,7 g</b> <b>T: 76,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,4 g</b>	<b>W: 306,3 g</b> <b>w tym cukry: 61,3 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 38,1 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljęcz</sub> / Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 350 ml /s, */, Ziemniaki tuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym /g <sub>lpsz</sub> , j, m, */, Surówka z kapusty pekińskiej 120 g /j, go, */	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljęcz</sub> / Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lows</sub> , */, Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2050 kcal</b> <b>B: 73,8 g</b> <b>T: 95,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,5 g</b>	<b>W: 259,8 g</b> <b>w tym cukry: 30,6 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 36,5 g</b>
<b>DLA KOBIEŃ W CIĄŻY</b>	Kawa zbożowa 250 ml /g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljęcz</sub> , m/, Chleb żytni 100 g / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljęcz</sub> / Masło 10 g /m/, Dżem 25 g /*/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 350 ml /s, */, Ziemniaki tuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym /g <sub>lpsz</sub> , j, m, */, Surówka z kapusty pekińskiej 120 g /j, go, */	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lows</sub> , */, Twaróg 70 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy z smaki: truskawka, jabłko, banan, brzoskwinia	<b>E: 2518 kcal</b> <b>B: 96,7 g</b> <b>T: 108,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,0 g</b>	<b>W: 326,4 g</b> <b>w tym cukry: 62,4 g</b> <b>Sól: 5,9 g</b> <b>Błonnik: 37,8 g</b>
<b>DLA KOBIEŃ W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljęcz</sub> / Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 350 ml /s, */, Ziemniaki tuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym /g <sub>lpsz</sub> , j, m, */, Surówka z kapusty pekińskiej 120 g /j, go, */	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljęcz</sub> / Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lows</sub> , */, Twaróg 70 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2291 kcal</b> <b>B: 89,7 g</b> <b>T: 103,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,3 g</b>	<b>W: 288,2 g</b> <b>w tym cukry: 33,6 g</b> <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 39,5 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lows</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> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</b>	<b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>