

Jadłospis na 28.11.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kakao 200 ml /m,*/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} */ Chleb wieloziarnisty 2 kromki /gl _{psz} , gl _{żyt} , gl _{ows} , 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 tuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /gl _{psz} , j, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{żyt} , gl _{jęcz} / Paszтет 1 szt. /gl _{psz} , so, j, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko- gruszka	E: 2625 kcal B: 112,4 g T: 109,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g	W: 333,6 g w tym cukry: 65,8 g Sól: 7,7 g Błonnik: 38,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Kakao 200 ml /m,*/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} */ Chleb wieloziarnisty 2 kromki /gl _{psz} , gl _{żyt} , gl _{ows} , 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 tuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie koperkowym 180 g /gl _{psz} , m, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{psz} , gl _{żyt} , gl _{ows} , se, so, */, Paszтет 1 szt. /gl _{psz} , so, j, */ Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko- gruszka	E: 2620 kcal B: 114,2 g T: 104,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,8 g	W: 341,2 g w tym cukry: 64,8 g Sól: 7,7 g Błonnik: 37,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / gl _{żyt} , gl _{jęcz} / 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 tuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie koperkowym 180 g /gl _{psz} , m, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{żyt} , gl _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2002 kcal B: 102,6 g T: 78,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,7 g	W: 256,5 g w tym cukry: 36,4 g Sól: 6,9 g Błonnik: 37,7 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Kakao 200 ml /m,*/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} */ Chleb wieloziarnisty 2 kromki /gl _{psz} , gl _{żyt} , gl _{ows} , 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 tuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /gl _{psz} , j, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / gl _{żyt} , gl _{jęcz} / Paszтет 1 szt. /gl _{psz} , so, j, */, Jajo 1 szt /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko- gruszka	E: 2827 kcal B: 123,4 g T: 116,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,2 g	W: 359,7 g w tym cukry: 66,6 g Sól: 8,5 g Błonnik: 41,1 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / gl _{żyt} , gl _{jęcz} / 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 tuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie koperkowym 180 g /gl _{psz} , m, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / gl _{żyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jajo 1 szt /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2251 kcal B: 114,7 g T: 91,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,7 g	W: 282,2 g w tym cukry: 37,4 g Sól: 7,6 g Błonnik: 40,9 g

O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{psz} , g _{lows} /	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
--	--	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---	---