

Jadłospis na 03.12.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 250 ml /gl _{zyt} , gl _{rcz} , m/, Chleb razowy 100 g / gl _{zyt} , gl _{psz} , Masło 10 g /m/, Dżem 25 g /*/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś smażona 1 szt. /gl _{psz} , j, */, Miks warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2269 kcal B: 90,8 g T: 87,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,0 g	W: 312,3 g w tym cukry: 70,0 g Sól: 5,0 g Błonnik: 34,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 250 ml /gl _{zyt} , gl _{rcz} , m/, Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} , Masło 10 g /m/, Dżem 25 g /*/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 1 szt. /gl _{psz} , s, */, Miks warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2225 kcal B: 89,4g T: 83,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,7 g	W: 312,5 g w tym cukry: 70,6 g Sól: 4,1 g Błonnik: 34,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / gl _{zyt} , gl _{psz} , Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 1 szt. /gl _{psz} , s, */, Miks warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / gl _{zyt} , gl _{psz} , Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2001 kcal B: 87,3 g T: 79,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,5 g	W: 273,5 g w tym cukry: 35,9 g Sól: 4,6 g Błonnik: 41,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Kawa zbożowa 250 ml /gl _{zyt} , gl _{rcz} , m/, Chleb razowy 100 g / gl _{zyt} , gl _{psz} , Masło 10 g /m/, Dżem 25 g /*/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś smażona 1 szt. /gl _{psz} , j, */, Miks warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Tuńczyk 50 g /r/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2526 kcal B: 107,8 g T: 96,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,5 g	W: 340,4 g w tym cukry: 70,3 g Sól: 6,2 g Błonnik: 36,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / gl _{zyt} , gl _{psz} , Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 1 szt. /gl _{psz} , s, */, Miks warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / gl _{zyt} , gl _{psz} , Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Tuńczyk 50 g /r/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2255 kcal B: 104,8 g T: 90,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,2 g	W: 298,8 g w tym cukry: 36,8 g Sól: 5,7 g Błonnik: 44,6 g

Smacznego

<p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - ZMIKSOWANA</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>
--	--	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	---	---