

Jadłospis na 04.12.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. Pomidor ½ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ryżem brązowym zabieleną 350 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym /gl _{pszc} , j, m, */, Surówka z buraczków 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jecz} / Masło 10 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, j, go, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2376 kcal B: 117,2 g T: 98,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,8 g	W: 291,2 g w tym cukry: 61,6 g Sól: 4,0 g Błonnik: 36,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. Pomidor ½ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ryżem brązowym zabieleną 350 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym /gl _{pszc} , j, m, */, Surówka z buraczków 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{pszc} , gl _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, j, go, */ Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2369 kcal B: 115,5 g T: 95,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,5 g	W: 293,5 g w tym cukry: 60,3 g Sól: 4,1 g Błonnik: 34,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jecz} / Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. Pomidor ½ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ryżem brązowym zabieleną 350 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym /gl _{pszc} , j, m, */, Surówka z buraczków 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jecz} / Masło 10 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, j, go, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2225 kcal B: 108,5 g T: 93,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,8 g	W: 275,6 g w tym cukry: 47,4 g Sól: 4,0 g Błonnik: 39,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. Pomidor ½ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ryżem brązowym zabieleną 350 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym /gl _{pszc} , j, m, */, Surówka z buraczków 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / gl _{zyt} , gl _{jecz} / Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, j, go, */ Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2606 kcal B: 127,5 g T: 109,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,3 g	W: 316,8 g w tym cukry: 62,5 g Sól: 4,7 g Błonnik: 40,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jecz} / Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. Pomidor ½ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ryżem brązowym zabieleną 350 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym /gl _{pszc} , j, m, */, Surówka z buraczków 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / gl _{zyt} , gl _{jecz} / Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, j, go, */ Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2455 kcal B: 118,8 g T: 104,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,3 g	W: 301,2 g w tym cukry: 48,3 g Sól: 4,6 g Błonnik: 43,1 g

Smacznego

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