

Jadłospis na 05.12..2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kakao 200 ml /m,*/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{pszc} , m, j, gl _{jęcz} */ Chleb razowy 2 kromki / gl _{zbyt} , gl _{pszc} / Masło 10 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Papryka ¼ szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabeliana 350 ml /s,m, gl _{pszc} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Udko pieczone 1 szt. /*/ Marchewka z groszkiem 120 g /gl _{pszc} ,m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl _{pszc} , gl _{zbyt} , gl _{ows} , se, so, */, Paszтет 1 szt. /gl _{pszc} , so, j, */ Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2600 kcal B: 115,0g T: 121,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,71 g	W: 290,8 g w tym cukry: 63,4 g Sól: 6,5 g Błonnik: 28,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Kakao 200 ml /m,*/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{pszc} , m, j, gl _{jęcz} */ Chleb wieloziarnisty 2 kromki / gl _{pszc} , gl _{zbyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 10 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Banan 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabeliana 350 ml /s,m, gl _{pszc} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Udko pieczone 1 szt. /*/ Marchewka z groszkiem 120 g /gl _{pszc} ,m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl _{pszc} , gl _{zbyt} , gl _{ows} , se, so, */, Paszтет 1 szt. /gl _{pszc} , so, j, */ Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2593 kcal B: 116,9 g T: 116,3g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,42 g	W: 299,7 g w tym cukry: 63,8 g Sól: 5,7 g Błonnik: 30,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / gl _{zbyt} , gl _{pszc} / Masło 10 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Papryka ¼ szt. Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabeliana 350 ml /s,m, gl _{pszc} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Udko pieczone 1 szt. /*/ Marchewka z groszkiem 120 g /gl _{pszc} ,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / gl _{zbyt} , gl _{pszc} / Masło 10 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /so, gl _{pszc} / Ogórek kiszony 1 szt.	jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2036 kcal B: 102,8 g T: 95,5g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,81 g	W: 225,6 g w tym cukry: 22,1 g Sól: 3,1 g Błonnik: 34,6 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Kakao 200 ml /m,*/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{pszc} , m, j, gl _{jęcz} */ Chleb razowy 2 kromki / gl _{zbyt} , gl _{pszc} / Masło 10 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Papryka ¼ szt. Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabeliana 350 ml /s,m, gl _{pszc} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Udko pieczone 1 szt. /*/ Marchewka z groszkiem 120 g /gl _{pszc} ,m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl _{pszc} , gl _{zbyt} , gl _{ows} , se, so, */, Paszтет 1 szt. /gl _{pszc} , so, j, */, Jajo 1 szt /j/ Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2815 kcal B: 126,5 g T: 128,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,75g	W: 319,1 g w tym cukry: 63,6 g Sól: 7,3 g Błonnik: 43,75 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / gl _{zbyt} , gl _{pszc} / Masło 10 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Papryka ¼ szt. Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabeliana 350 ml /s,m, gl _{pszc} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Udko pieczone 1 szt. /*/ Marchewka z groszkiem 120 g /gl _{pszc} ,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / gl _{zbyt} , gl _{pszc} / Masło 15 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /so, gl _{pszc} / Jajo 1 szt /j/ Ogórek kiszony 1 szt.	jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2241 kcal B: 114,9 g T: 102,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,38 g	W: 251,3 g w tym cukry: 23,0 g Sól: 3,8 g Błonnik: 37,38 g

Smacznego

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