

Jadłospis na 06.12.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt. Dżem 1 szt. /*/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 350 ml /s, */, Naleśniki z serem 2 szt. /g _{łpsz} , j, m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	E: 2626 kcal B: 106,8 g T: 107,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,2 g	W: 335,6 g w tym cukry: 75,2 g Sól: 4,1 g Błonnik: 30,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt. Dżem 1 szt. /*/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 350 ml /s, */, Naleśniki z serem 2 szt. /g _{łpsz} , j, m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt} /, Masło 10 g /m/, Tuńczyk 70 g /r/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	E: 2495 kcal B: 118,3 g T: 88,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,0 g	W: 332,9 g w tym cukry: 68,8 g Sól: 4,0 g Błonnik: 28,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Jajko 2 szt. /j/, Pomidor ½ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 350 ml /s, */, Naleśniki z fetą i szpinakiem 2 szt. /g _{łpsz} , j, m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2314 kcal B: 88,5 g T: 99,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,0 g	W: 299,6 g w tym cukry: 38,9 g Sól: 5,9 g Błonnik: 34,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt. Dżem 1 szt. /*/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 350 ml /s, */, Naleśniki z serem 2 szt. /g _{łpsz} , j, m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,*/, Mozzarella ½ szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	E: 2869 kcal B: 123,2 g T: 117,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,7 g	W: 361,4 g w tym cukry: 76,0 g Sól: 5,3 g Błonnik: 33,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Jajko 2 szt. /j/, Pomidor ½ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 350 ml /s, */, Naleśniki z serem 2 szt. /g _{łpsz} , j, m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,*/, Mozzarella ½ szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2557 kcal B: 104,9 g T: 108,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,6 g	W: 325,4 g w tym cukry: 39,7 g Sól: 7,2 g Błonnik: 37,5 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{łpsz} , g _{łows} /	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

