

Jadłospis na 09.12.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{pszc} */, Grahamka 1 szt. /g _{pszc} , g _{lyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ½ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa zabelana 350 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Wołowina w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pszc} */, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lyt} , g _{pszc} /, Paszтет 1 szt. /g _{pszc} , so, j, */ Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkami ziób 1 szt. /m, g _{low} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2393 kcal B: 87,8 g T: 106,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,8 g	W: 303,9 g w tym cukry: 55,5 g Sól: 6,9 g Błonnik: 33,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{pszc} */, Grahamka 1 szt. /g _{pszc} , g _{lyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa zabelana 350 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Wołowina w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pszc} */, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g _{pszc} , g _{lyt} /, Paszтет 1 szt. /g _{pszc} , so, j, */ Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkami ziób 1 szt. /m, g _{low} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2311 kcal B: 79,5 g T: 101,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,7 g	W: 300,5 g w tym cukry: 56,7 g Sól: 5,7 g Błonnik: 32,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{lyt} , g _{pszc} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ½ szt., Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa zabelana 350 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Wołowina w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pszc} */, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lyt} , g _{pszc} /, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2001 kcal B: 69,9 g T: 95,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,6 g	W: 252,8 g w tym cukry: 26,9 g Sól: 5,7 g Błonnik: 37,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{pszc} */, Grahamka 1 szt. /g _{pszc} , g _{lyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ½ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa zabelana 350 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Wołowina w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pszc} */, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / g _{lyt} , g _{pszc} /, Paszтет 1 szt. /g _{pszc} , so, j, */, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkami ziób 1 szt. /m, g _{low} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2690 kcal B: 109,5 g T: 118,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,0 g	W: 332,6 g w tym cukry: 59,3 g Sól: 7,4 g Błonnik: 37,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{lyt} , g _{pszc} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ½ szt., Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa zabelana 350 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Wołowina w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{pszc} */, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / g _{lyt} , g _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2335 kcal B: 91,6 g T: 111,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,5 g	W: 281,6 g w tym cukry: 30,7 g Sól: 6,3 g Błonnik: 40,4 g

Smacznego

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
--	--	------------------------------	------------------------------	------------------------------	---	---