

Jadłospis na 10.12.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 250 ml /g _{lzyt} , g _{lęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lęcz} /, Bułka słodka 1 szt. /g _{lpsz} , m, j, g _{lęcz} * / Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś smażona 1 szt. /g _{lpsz} , j, * /, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,* /	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r.* /	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2331 kcal B: 104,3 g T: 88,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,6 g	W: 312,6 g w tym cukry: 64,9 g Sól: 6,1 g Błonnik: 34,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 250 ml /g _{lzyt} , g _{lęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lęcz} /, Bułka słodka 1 szt. /g _{lpsz} , m, j, g _{lęcz} * / Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 1 szt. /g _{lpsz} , s, * /, Miks warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{low} , Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r.* /	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2097 kcal B: 102,0 g T: 65,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,4 g	W: 303,3 g w tym cukry: 65,7 g Sól: 5,7 g Błonnik: 32,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /g _{lpsz} , s, * /, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,* /	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r.* /	jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2017 kcal B: 97,2 g T: 81,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,8 g	W: 257,9 g w tym cukry: 37,4 g Sól: 5,6 g Błonnik: 35,8 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Kawa zbożowa 250 ml /g _{lzyt} , g _{lęcz} , m/, Bułka słodka 1 szt. /g _{lpsz} , m, j, g _{lęcz} * / Grahamka 1 szt. /g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lęcz} /, Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś smażona 1 szt. /g _{lpsz} , j, * /, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,* /	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r.* / Jajko 1 szt. /j/	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2561 kcal B: 114,6 g T: 98,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,1 g	W: 338,2 g w tym cukry: 65,8 g Sól: 6,8 g Błonnik: 37,9 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /g _{lpsz} , s, * /, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,* /	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r.* / Jajko 1 szt. /j/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2246 kcal B: 107,6 g T: 92,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,3 g	W: 283,5 g w tym cukry: 38,3 g Sól: 6,3 g Błonnik: 39,1 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>
--	--	-------------------------------------	-------------------------------------	---	---	---