

Jadłospis na 11.12.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, g _{psz} /, Grahamka 1 szt. /g _{psz} , g _{lyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Ser topiony 50 g /m/, Dżem 1 szt. /*/, Papryka ½ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabelana 350 ml /s, m, g _{psz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym /g _{psz} , j, m, */, Surówka z buraczków 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{owsz} */, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	E: 2881 kcal B: 97,0 g T: 81,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,6 g	W: 289,5 g w tym cukry: 72,3 g Sól: 5,8 g Błonnik: 27,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, g _{psz} /, Grahamka 1 szt. /g _{psz} , g _{lyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabelana 350 ml /s, m, g _{psz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym /g _{psz} , j, m, */, Surówka z buraczków 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb pszenno żytni 100 g /g _{psz} , g _{lyt} /, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{owsz} */, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	E: 2277 kcal B: 104,3 g T: 85,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g	W: 298,6 g w tym cukry: 73,2 g Sól: 4,0 g Błonnik: 26,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{lyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ½ szt., Mandarynka 2 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabelana 350 ml /s, m, g _{psz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym /g _{psz} , j, m, */, Surówka z buraczków 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{owsz} */, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2003 kcal B: 86,9 g T: 88,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g	W: 243,5 g w tym cukry: 34,7 g Sól: 5,2 g Błonnik: 30,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, g _{psz} /, Grahamka 1 szt. /g _{psz} , g _{lyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Ser topiony 50 g /m/, Dżem 1 szt. /*/, Papryka ½ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabelana 350 ml /s, m, g _{psz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym /g _{psz} , j, m, */, Surówka z buraczków 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{lyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{owsz} */, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	E: 2400 kcal B: 106,2 g T: 91,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,9 g	W: 315,7 g w tym cukry: 73,2 g Sól: 6,6 g Błonnik: 30,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{lyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ½ szt., Mandarynka 2 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabelana 350 ml /s, m, g _{psz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym /g _{psz} , j, m, */, Surówka z buraczków 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{lyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{owsz} */, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2222 kcal B: 96,1 g T: 98,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,3 g	W: 269,6 g w tym cukry: 35,5 g Sól: 5,9 g Błonnik: 33,3 g

Smacznego

<p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g_{psz}, g_{ows}/</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>
---	---	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	--	---