

Jadłospis na 12.12.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Bułka słodka 1 szt. /gl _{pszc} , m, j, gl _{jęcz} */ Grahamka 1 szt. /gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor ½ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa zabieleną 350 ml /s,m, gl _{pszc} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/	Kasza manna z owocami 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy	E: 2204 kcal B: 105,7 g T: 86,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,8 g	W: 284,4 g w tym cukry: 47,9 g Sól: 4,4 g Błonnik: 36,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Bułka słodka 1 szt. /gl _{pszc} , m, j, gl _{jęcz} */ Grahamka 1 szt. /gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa zabieleną 350 ml /s,m, gl _{pszc} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/	Kasza manna z owocami 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy	E: 2202 kcal B: 109,1 g T: 79,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,6 g	W: 294,8 g w tym cukry: 51,5 g Sól: 4,8 g Błonnik: 34,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / gl _{zyt} , gl _{pszc} /, Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa zabieleną 350 ml /s,m, gl _{pszc} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / gl _{zyt} , gl _{pszc} /, Masło 10 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/	Kefir 1 szt. /m/	E: 2036 kcal B: 109,3 g T: 78,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,6 g	W: 259,9 g w tym cukry: 37,5 g Sól: 4,9 g Błonnik: 38,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Bułka słodka 1 szt. /gl _{pszc} , m, j, gl _{jęcz} */ Grahamka 1 szt. /gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor ½ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa zabieleną 350 ml /s,m, gl _{pszc} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/ Jajo 1 szt /j/,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy	E: 2433 kcal B: 116,0 g T: 97,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,3 g	W: 310,0 g w tym cukry: 48,9 g Sól: 5,1 g Błonnik: 39,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / gl _{zyt} , gl _{pszc} /, Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa zabieleną 350 ml /s,m, gl _{pszc} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / gl _{zyt} , gl _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/ Jajo 1 szt /j/,	Kefir 1 szt. /m/	E: 2266 kcal B: 119,7 g T: 89,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,1 g	W: 285,5 g w tym cukry: 38,5 g Sól: 5,6 g Błonnik: 41,2 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
--	--	-------------------------------	-------------------------------	----------------------------------	--	---