

Jadłospis na 13.12.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy z ziemniakami 350 ml /s, */, Naleśniki z serem 2 szt. /gl _{pszc} , j, m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{owsr} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan- malina	E: 2573 kcal B: 111,2 g T: 108,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,1 g	W: 306,2 g w tym cukry: 62,1 g Sól: 2,9 g Błonnik: 20,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. / gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy z ziemniakami 350 ml /s, */, Naleśniki z serem 2 szt. /gl _{pszc} , j, m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{owsr} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Tuńczyk 70 g /r/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan- malina	E: 2430 kcal B: 122,4 g T: 89,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,0 g	W: 302,4 g w tym cukry: 56,8 g Sól: 3,8 g Błonnik: 21,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 350 ml /s, */, Naleśniki z fetą i szpinakiem 2 szt. /gl _{pszc} , j, m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2162 kcal B: 87,8 g T: 91,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,3 g	W: 274,4 g w tym cukry: 34,8 g Sól: 4,7 g Błonnik: 29,2 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. / gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 350 ml /s, */, Naleśniki z serem 2 szt. /gl _{pszc} , j, m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,*/, Mozzarella ½ szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan- malina	E: 2829 kcal B: 128,2 g T: 118,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,6 g	W: 334,2 g w tym cukry: 62,3 g Sól: 4,2 g Błonnik: 22,5 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 350 ml /s, */, Naleśniki z fetą i szpinakiem 2 szt. /gl _{pszc} , j, m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,*/, Mozzarella ½ szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2405 kcal B: 104,2 g T: 101,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,8 g	W: 300,2 g w tym cukry: 35,6 g Sól: 6,0 g Błonnik: 32,1 g

Smacznego

O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _ł psz, g _ł ows/	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
--	--	-------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---	---