

Jadłospis na 17.12.2024r. Wtorek DOROŚLI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|---|--|--|-------------------|--|---|---|--|
| PODSTAWOWA | Kawa zbożowa 250 ml /gl _{zyt} , gl _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} , * / Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt. | Herbata owocowa 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s, gl _{jęcz} , * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bigos 300 g /*/ | Pomarańcza 1 szt. | Herbata 200 ml /* /, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j, m /, Ogórek zielony ¼ szt. | Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka | E: 2438 kcal B: 100,5 g T: 107,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,7 g | W: 299,0 g w tym cukry: 67,2 g Sól: 6,6 g Błonnik: 34,2 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Kawa zbożowa 250 ml /gl _{zyt} , gl _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} , * / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. | Herbata owocowa 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s, gl _{jęcz} , * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psz} , s, * /, Jarzynka po grecku 120 g /s, * / | Pomarańcza 1 szt. | Herbata 200 ml /* /, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j, m /, Sałata 50 g | Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka | E: 2426 kcal B: 107,7 g T: 95,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,3 g | W: 317,7 g w tym cukry: 74,8 g Sól: 5,3 g Błonnik: 34,9 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml /* /, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. | Herbata owocowa 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s, gl _{jęcz} , * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bigos 300 g /*/ | Pomarańcza 1 szt. | Herbata 200 ml /* /, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j, m /, Ogórek zielony ¼ szt. | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/ | E: 2096 kcal B: 86,3 g T: 99,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,4 g | W: 248,7 g w tym cukry: 27,2 g Sól: 7,0 g Błonnik: 35,3 g |
| DLA KOBIET W CIĄŻY | Kawa zbożowa 250 ml /gl _{zyt} , gl _{jęcz} , m/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} , * / Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. | Herbata owocowa 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s, gl _{jęcz} , * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bigos 300 g /*/ | Pomarańcza 1 szt. | Herbata 200 ml /* /, Chleb razowy 5 kromek / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j, m /, Połędwica drobiowa 50 g /* /, Ogórek zielony ¼ szt. | Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka | E: 2633 kcal B: 113,5 g T: 113,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,6 g | W: 324,8 g w tym cukry: 68,0 g Sól: 8,1 g Błonnik: 37,2 g |

Smacznego

| | | | | | | | |
|---|---|---|--------------------------|--|--|--|--|
| <p>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</p> | <p>Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g_{lyt}, g_{psz}, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.</p> | <p>Herbata owocowa 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s, g_{jęcz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bigos 300 g /*/</p> | <p>Pomarańcza 1 szt.</p> | <p>Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 5 kromek / g_{lyt}, g_{psz}, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j, m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.</p> | <p>Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/</p> | <p>E: 2291 kcal B: 99,3 g T: 105,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,4 g</p> | <p>W: 274,5 g w tym cukry: 28,1 g Sól: 8,4 g Błonnik: 38,3 g</p> |
| <p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - ZMIKSOWANA</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> |