

Jadłospis na 19.12.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> */ Grahamka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Ser topiony 50 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie marchewkowym z suszonymi pomidorami /gl <sub>pszc</sub> , j, m, */, Brokuły gotowane 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>pszc</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>ows</sub> */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2177 kcal</b> <b>B: 84,3 g</b> <b>T: 91,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g</b>	<b>W: 285,5 g</b> <b>w tym cukry: 53,7 g</b> <b>Sól: 5,6 g</b> <b>Błonnik: 32,9 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> */ Grahamka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie marchewkowym z suszonymi pomidorami /gl <sub>pszc</sub> , j, m, */, Brokuły gotowane 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>ows</sub> */, Safata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2343 kcal</b> <b>B: 88,8 g</b> <b>T: 105,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g</b>	<b>W: 290,4 g</b> <b>w tym cukry: 54,0 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 30,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>pszc</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie marchewkowym z suszonymi pomidorami /gl <sub>pszc</sub> , j, m, */, Brokuły gotowane 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>pszc</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>ows</sub> */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2008 kcal</b> <b>B: 80,8 g</b> <b>T: 95,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g</b>	<b>W: 240,5 g</b> <b>w tym cukry: 26,9 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 33,9 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> */ Grahamka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Ser topiony 50 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie marchewkowym z suszonymi pomidorami /gl <sub>pszc</sub> , j, m, */, Brokuły gotowane 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 5 kromek / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>pszc</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>ows</sub> */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2370 kcal</b> <b>B: 94,7g</b> <b>T: 98,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,1 g</b>	<b>W: 311,1 g</b> <b>w tym cukry: 54,6 g</b> <b>Sól: 6,3 g</b> <b>Błonnik: 36,2 g</b>

*Smacznego*

<p><b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b></p>	<p>Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g<sub>lyt</sub>, g<sub>psz</sub>/, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.</p>	<p>Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie marchewkowym z suszonymi pomidorami /g<sub>psz</sub>, j, m, */, Brokuły gotowane 120 g</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>	<p>Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 5 kromek / g<sub>lyt</sub>, g<sub>psz</sub>/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g<sub>psz</sub>, g<sub>ows</sub>, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.</p>	<p>Jogurt naturalny 1 szt. /m/</p>	<p><b>E: 2201 kcal</b> <b>B: 91,1 g</b> <b>T: 102,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,5 g</b></p>	<p><b>W: 266,1 g</b> <b>w tym cukry: 27,8 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 37,1 g</b></p>
<p><b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b></p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g<sub>psz</sub>, g<sub>ows</sub>/</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><b>E: 2089 kcal</b> <b>B: 94 g</b> <b>T: 90 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</b></p>	<p><b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b></p>