

Jadłospis na 12.11.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 250 ml /g _{lzyt} , g _{ljecz} , m/, Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Dżem 25 g /*/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa zabelana 350 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. /g _{lpsz} , j, */ Miks warzyw gotowanych na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m, j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Skyr owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka - banan lub borówka - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2368 kcal B: 127,1 g T: 97,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,0 g	W: 276,4 g w tym cukry: 59,9 g Sól: 4,1 g Błonnik: 32,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 250 ml /g _{lzyt} , g _{ljecz} , m/, Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Dżem 25 g /*/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa zabelana 350 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, */, Miks warzyw gotowanych na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m, j/, Sałata 50 g	Skyr owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka - banan lub borówka - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2373 kcal B: 126,3 g T: 95,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,7 g	W: 281,9 g w tym cukry: 58,6 g Sól: 4,3 g Błonnik: 30,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Dżem 25 g /*/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa zabelana 350 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, */, Miks warzyw gotowanych na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m, j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2126 kcal B: 120,7 g T: 93,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,3 g	W: 233,7 g w tym cukry: 27,5 g Sól: 3,8 g Błonnik: 33,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Kawa zbożowa 250 ml /g _{lzyt} , g _{ljecz} , m/, Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Dżem 25 g /*/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa zabelana 350 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, */, Miks warzyw gotowanych na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m, j/, Szynka gotowana 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Skyr owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka - banan lub borówka - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2571 kcal B: 139,1 g T: 103,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,0 g	W: 304,5 g w tym cukry: 60,2 g Sól: 5,5 g Błonnik: 34,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Dżem 25 g /*/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa zabelana 350 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, */, Miks warzyw gotowanych na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m, j/, Szynka gotowana 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2327 kcal B: 133,2 g T: 100,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,6 g	W: 259,0 g w tym cukry: 28,4 g Sól: 5,0 g Błonnik: 37,1 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{lpsz} , g _{lows} /	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

