

## Jadłospis na 01.09.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl <sub>psz</sub> ,gl <sub>zyt</sub> ,se,so/, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /gl <sub>psz</sub> ,s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl <sub>jecz</sub> /, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl <sub>psz</sub> ,gl <sub>zyt</sub> ,se,so/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl <sub>psz</sub> /, Ogórek ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2014 kcal</b> <b>B: 76,5 g</b> <b>T: 87,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>40,3 g</b>	<b>W: 264 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>20,3 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 34,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl <sub>psz</sub> ,gl <sub>zyt</sub> ,se,so/, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /gl <sub>psz</sub> ,s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl <sub>jecz</sub> /, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl <sub>psz</sub> ,gl <sub>zyt</sub> ,se,so/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl <sub>psz</sub> /, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2021 kcal</b> <b>B: 77,7 g</b> <b>T: 89,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>40,6 g</b>	<b>W: 260,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>18,9 g</b> <b>Sól: 4,8 g</b> <b>Błonnik: 34,8 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl <sub>zyt</sub> /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /gl <sub>psz</sub> ,s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl <sub>jecz</sub> /, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl <sub>zyt</sub> /, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl <sub>psz</sub> /, Ogórek ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2007 kcal</b> <b>B: 75,3 g</b> <b>T: 85,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>40,1 g</b>	<b>W: 267,4 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>21,7 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 34,0 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl <sub>zyt</sub> /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /gl <sub>psz</sub> ,s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl <sub>jecz</sub> /, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl <sub>psz</sub> ,gl <sub>zyt</sub> ,se,so/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl <sub>psz</sub> /, Ogórek ¼ szt. Jajko 1 szt. /j/,	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2253 kcal</b> <b>B: 87,4 g</b> <b>T: 98,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>45,0 g</b>	<b>W: 291,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>21,9 g</b> <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 33,7 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl <sub>zyt</sub> /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /gl <sub>psz</sub> ,s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl <sub>jecz</sub> /, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl <sub>psz</sub> /, Ogórek ¼ szt. Jajko 1 szt. /j/,	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2246 kcal</b> <b>B: 86,2 g</b> <b>T: 96,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>44,8 g</b>	<b>W: 294,7 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>23,3 g</b> <b>Sól: 5,9 g</b> <b>Błonnik: 37,1 g</b>

*Smacznego*

<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>
---	---	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	---	---