

## Jadłospis na 31.08.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl <sub>zyt</sub> /, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> ,*/ Ogórek małosolny 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2018 kcal</b> <b>B: 89,8 g</b> <b>T: 72,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>31,2 g</b>	<b>W: 275,0 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>37,6 g</b> <b>Sól: 3,5 g</b> <b>Błonnik: 25,2 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl <sub>psz</sub> /, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl <sub>so</sub> ,*/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2048 kcal</b> <b>B: 90,7 g</b> <b>T: 70,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>31,0 g</b>	<b>W: 286,5 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>36,5 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 26,0 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl <sub>zyt</sub> /, Masło 10 g /m/, Jajko 2 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl <sub>zyt</sub> /, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> ,*/ Ogórek małosolny 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2128 kcal</b> <b>B: 97,6 g</b> <b>T: 83,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>29,0 g</b>	<b>W: 281,8 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>13,5 g</b> <b>Sól: 3,8 g</b> <b>Błonnik: 37,1 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> ,*/ Twaróg 70 g /m/, Ogórek małosolny 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2299 kcal</b> <b>B: 106,2 g</b> <b>T: 85,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>38,4 g</b>	<b>W: 302,7 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>40,6 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 28,5 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/, Jajko 2 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewica 350 ml /s/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> ,*/ Twaróg 70 g /m/, Ogórek małosolny 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2410 kcal</b> <b>B: 114,0 g</b> <b>T: 96,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>36,1 g</b>	<b>W: 309,5 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>16,4 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 40,4 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>lows</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</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>39 g</b></p>	<p><b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73</b> <b>g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b></p>
---	---	--------------------------------------	---------------------------------------	---	---	--