

Jadłospis na 02.10.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, g _{psz} /, Bułka pszenna 1 szt. /g _{psz} , m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{lows} , *//, Pomidor 1 szt. Nektarynka 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s, *//, Naleśniki z serem 2 szt. /g _{psz} , m, j/	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 100 g /g _{lzyt} , g _{psz} /, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /g _{psz} , so, *//, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2438 kcal B: 116,5 g T: 90,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,1 g	W: 313,9 g w tym cukry: 59,6 g Sól: 5,4 g Błonnik: 27,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, g _{psz} /, Bułka pszenna 1 szt. /g _{psz} , m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{lows} , *//, Pomidor 1 szt. Nektarynka 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s, *//, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /g _{psz} , m/	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 100 g /g _{psz} , g _{lzyt} /, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /g _{psz} , so, *//, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2233 kcal B: 107,3 g T: 76,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,0 g	W: 301,8 g w tym cukry: 46,7 g Sól: 5,0 g Błonnik: 25,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 100 g /g _{lzyt} , g _{psz} /, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{lows} , *//, Pomidor 1 szt. Nektarynka 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s, *//, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g (bez cukru) /g _{psz} , m/	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 100 g /g _{lzyt} , g _{psz} /, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, g _{psz} , *// Ogórek zielony ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2012 kcal B: 97,4 g T: 70,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,8 g	W: 276,4 g w tym cukry: 27,3 g Sól: 5,4 g Błonnik: 31,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, g _{psz} /, Bułka pszenna 1 szt. /g _{psz} , m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{lows} , *//, Pomidor 1 szt. Nektarynka 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s, *//, Naleśniki z serem 2 szt. /g _{psz} , m, j/	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 150 g /g _{lzyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, g _{psz} / Ogórek zielony ¼ szt. Mozzarella ½ szt. /m/	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2762 kcal B: 137,0 g T: 106,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,9 g	W: 343,2 g w tym cukry: 63,3 g Sól: 6,1 g Błonnik: 45,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 100 g /g _{lzyt} , g _{psz} /, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{lows} , *//, Pomidor 1 szt. Nektarynka 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s, *//, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g bez cukru /g _{psz} , m/	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 150 g /g _{lzyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, g _{psz} / Ogórek zielony ¼ szt. Mozzarella ½ szt. /m/	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2335 kcal B: 117,9 g T: 85,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,6 g	W: 305,7 g w tym cukry: 31,1 g Sól: 6,1 g Błonnik: 34,1 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{psz} , 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