

Jadłospis na 07.09.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Jajko gotowane w sosie koperkowym 60 g /j, gl <sub>psz</sub> , m, */, Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> , */ Ogórek małosolny 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2139 kcal</b> <b>B: 75,7 g</b> <b>T: 93,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>33,4 g</b>	<b>W: 283,0 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>43,6 g</b> <b>Sól: 5,9 g</b> <b>Błonnik: 35,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Jajko gotowane w sosie koperkowym 60 g /j, gl <sub>psz</sub> , m, */, Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> , */ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2140 kcal</b> <b>B: 74,3 g</b> <b>T: 91,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>33,1 g</b>	<b>W: 288,1 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>42,3 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 33,7 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Jajko gotowane w sosie koperkowym 60 g /j, gl <sub>psz</sub> , m, */, Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> , */ Ogórek małosolny 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 1999 kcal</b> <b>B: 68,7 g</b> <b>T: 88,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>29,3 g</b>	<b>W: 271,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>33,1 g</b> <b>Sól: 6,2 g</b> <b>Błonnik: 40,0 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Jajko gotowane w sosie koperkowym 60 g /j, gl <sub>psz</sub> , m, */, Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</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.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2390 kcal</b> <b>B: 92,8 g</b> <b>T: 102,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>38,4 g</b>	<b>W: 310,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>46,7 g</b> <b>Sól: 6,5 g</b> <b>Błonnik: 38,8 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Jajko gotowane w sosie koperkowym 60 g /j, gl <sub>psz</sub> , m, */, Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</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.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2251 kcal</b> <b>B: 85,8 g</b> <b>T: 97,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>34,3 g</b>	<b>W: 299,0 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>36,3 g</b> <b>Sól: 6,8 g</b> <b>Błonnik: 43,2 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> /	Mix obiadowy 350 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 350 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 350 ml /s, j, */	<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>	<b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>