

Jadłospis na 09.09.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl _{ows} /, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. , Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s,m,*/, Pierś drobiowa gotowany w sosie 180 g /gl _{psz} ,s,*/, Kuskus 180 g /gl _{psz} / Sałatka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Pasta z tososia 70 g /r, go, j,s,*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2366 kcal B: 126,1 g T: 99,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,6 g	W: 272,2 g w tym cukry: 54,0 g Sól: 3,9 g Błonnik: 32,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl _{ows} /, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. , Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s,m,*/, Pierś drobiowa gotowany w sosie 180 g /gl _{psz} ,s,*/, Kuskus 180 g /gl _{psz} / Sałatka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Pasta z tososia 70 g /r, go, j,s,*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2372 kcal B: 125,2 g T: 97,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,3 g	W: 278,2 g w tym cukry: 52,7 g Sól: 3,2 g Błonnik: 30,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. , Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s,m,*/, Pierś drobiowa gotowany w sosie 180 g /gl _{psz} ,s,*/, Kasza gryczana 180 g Sałatka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Pasta z tososia 70 g /r, go, j,s,*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2219 kcal B: 119,9 g T: 93,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g	W: 260,0 g w tym cukry: 43,0 g Sól: 4,0 g Błonnik: 36,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl _{ows} /, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. , Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s,m,*/, Pierś drobiowa gotowany w sosie 180 g /gl _{psz} ,s,*/, Kuskus 180 g /gl _{psz} / Sałatka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tososia 70 g /r, go, j,s,*/, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2461 kcal B: 138,2 g T: 111,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,5 g	W: 297,9 g w tym cukry: 54,9 g Sól: 4,6 g Błonnik: 35,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. , Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s,m,*/, Pierś drobiowa gotowany w sosie 180 g /gl _{psz} ,s,*/, Kasza gryczana 180 g Sałatka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tososia 70 g /r, go, j,s,*/, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2468 kcal B: 132,0 g T: 105,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,2 g	W: 285,7 g w tym cukry: 44,0 g Sól: 4,8 g Błonnik: 39,3 g

Smacznego

<p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,gl_{psz}, gl_{ows}/</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>E: 2089 kcal B: 94 g T: 90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</p>	<p>W: 232 g w tym cukry: 73 g Sól: 1,68 g Błonnik: 13 g</p>
---	--	--------------------------------------	---------------------------------------	---	---	--