

Jadłospis na 11.09.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,gl _{psz} , j,m,*/, Kotlet mielony 1 szt. /gl _{psz} ,j,m,*/, Ziemniaki 180 g, Marchew z groszkiem 120 g /gl _{psz} ,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl _{psz} /, Ogórek małosolny 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2369 kcal B: 96,3 g T: 101,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,9 g	W: 303,0 g w tym cukry: 41,1 g Sól: 4,4 g Błonnik: 36,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,gl _{psz} , j,m,*/, Pulpet w sosie jarzynowym /gl _{psz} ,j,s,*/, Ziemniaki 180 g, Marchew z groszkiem 120 g /gl _{psz} ,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl _{psz} /, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2285 kcal B: 96,7 g T: 90,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,5 g	W: 298,9 g w tym cukry: 40,9 g Sól: 3,3 g Błonnik: 35,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Śliwki 3 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,gl _{psz} , j,m,*/, Pulpet w sosie jarzynowym /gl _{psz} ,j,s,*/, Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl _{psz} /, Ogórek małosolny 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2014 kcal B: 85,5 g T: 84,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g	W: 266,0 g w tym cukry: 18,3 g Sól: 4,5 g Błonnik: 39,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,gl _{psz} , j,m,*/, Kotlet mielony 1 szt. /gl _{psz} ,j,m,*/, Ziemniaki 180 g, Marchew z groszkiem 120 g /gl _{psz} ,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl _{psz} /, Jajo 1 szt /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2598 kcal B: 105,5 g T: 111,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,6 g	W: 329,1 g w tym cukry: 41,9 g Sól: 5,1 g Błonnik: 39,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Śliwki 3 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,gl _{psz} , j,m,*/, Pulpet w sosie jarzynowym /gl _{psz} ,j,s,*/, Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl _{psz} /, Jajo 1 szt /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2233 kcal B: 94,7 g T: 94,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,6 g	W: 292,1 g w tym cukry: 19,1 g Sól: 5,3 g Błonnik: 42,5 g

Smacznego

O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g ¹ _{psz} , g ¹ _{ows} /	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
--	---	-------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---	---