

Jadłospis na 13.09.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{lows} /, Bułka pszenna 1 szt. /g _{lpsza} , m /, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Nektaryna 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml / g _{ljęcz} , s, */ Ziemniaki 180 g Morszczuk z pieca 100 g /r,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g _{lpsza} , g _{lżyty} , g _{lows} , se, so, */ Masło 10 g /m/, Pasta z makreli z ryżem 100 g /r,*/,	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2114 kcal B: 92,8 g T: 76,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,2 g	W: 293,9 g w tym cukry: 46,8 g Sól: 3,8 g Błonnik: 31,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{lows} /, Bułka pszenna 1 szt. /g _{lpsza} , m /, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Nektaryna 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml / g _{ljęcz} , s, */ Ziemniaki 180 g Morszczuk z pieca 100 g /r,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /g _{lpsza} , g _{lżyty} , g _{lows} , se, so, */ Masło 10 g /m/, Pasta z makreli z ryżem 100 g /r,*/,		E: 2116 kcal B: 93,3 g T: 76,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,2 g	W: 294,5 g w tym cukry: 46,9 g Sól: 3,9 g Błonnik: 32,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lżyty} , g _{ljęcz} /, Masło 10 g /m/, Jajo 2 szt. /j/, Nektaryna 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml / g _{ljęcz} , s, */ Ziemniaki 180 g Morszczuk z pieca 100 g /r,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lżyty} , g _{ljęcz} /, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli z ryżem 100 g /r,*/,	Skyr 1 szt. /m/	E: 2026 kcal B: 94,8 g T: 77,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,5 g	W: 272,8 g w tym cukry: 32,8 g Sól: 4,0 g Błonnik: 37,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{lows} /, Bułka pszenna 1 szt. /g _{lpsza} , m /, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Nektaryna 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml / g _{ljęcz} , s, */ Ziemniaki 180 g Morszczuk z pieca 100 g /r,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /g _l ,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli z ryżem 100 g /r,*/, Mozzarella ½ szt. /m/	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2446 kcal B: 112,5 g T: 91,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,0 g	W: 326,0 g w tym cukry: 50,7 g Sól: 4,5 g Błonnik: 34,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lżyty} , g _{ljęcz} /, Masło 10 g /m/, Jajo 2 szt. /j/, Nektaryna 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml / g _{ljęcz} , s, */ Ziemniaki 180 g Morszczuk z pieca 100 g /r,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{lżyty} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli z ryżem 100 g /r,*/, Mozzarella ½ szt. /m/	Skyr 1 szt. /m/	E: 2359 kcal B: 116,5 g T: 93,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,4 g	W: 301,6 g w tym cukry: 36,6 g Sól: 4,6 g Błonnik: 40,4 g

Smacznego

<p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g_{psz}, g_{lows}/</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>
---	--	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	--	---