

Jadłospis na 14.09.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl _{psz} /, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z truskawkami 300 g /gl _{psz} /	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.,	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabtko-gruszka	E: 2072 kcal B: 103,1 g T: 67,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,0 g	W: 289,7 g w tym cukry: 42,0 g Sól: 3,3 g Błonnik: 28,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl _{psz} /, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z truskawkami 300 g /gl _{psz} /	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.,		E: 2071 kcal B: 102,0 g T: 64,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,7 g	W: 293,7 g w tym cukry: 40,6 g Sól: 3,5 g Błonnik: 26,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z tofu i warzywami 300 g /gl _{psz} , so,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2201 kcal B: 111,4 g T: 85,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,1 g	W: 284,8 g w tym cukry: 25,1 g Sól: 3,8 g Błonnik: 39,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl _{psz} /, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z truskawkami 300 g /gl _{psz} /	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Szynka gotowana 50 g /so,gl _{psz} ,*/, Pomidor 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabtko-gruszka	E: 2347 kcal B: 115,3 g T: 82,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,2 g	W: 315,4 g w tym cukry: 43,3 g Sól: 4,9 g Błonnik: 31,7 g

Smacznego

<p>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</p>	<p>Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g^l_{zyt.}, g^l_{jęcz.} /, Masło 10 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.</p>	<p>Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z tofu i warzywami 300 g /g^l_{psz.}, so,*/</p>	<p>Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g^l_{zyt.}, g^l_{jęcz.} /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Szynka gotowana 50 g /so, g^l_{psz.}, */, Pomidor 1 szt.</p>	<p>Serek homogenizowany 1 szt. /m/</p>	<p>E: 2477 kcal B: 123,6 g T: 100,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,3 g</p>	<p>W: 310,6 g w tym cukry: 26,5 g Sól: 5,3 g Błonnik: 42,5 g</p>
<p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g^l_{psz.}, g^l_{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>