

Jadłospis na 16.09.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl _{psz,j} /, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz,m} /, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt. , Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Pierś z indyka gotowana w sosie 180 g /gl _{psz,S,*} /, Kasza pęczak 180 g /gl _{jęcz} /, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{psz} , gl _{lyt} , gl _{ows} , se, so, */ Masło 10 g /m/, Ser biały z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/,	Kefir 1 szt. /m/	E: 2230 kcal B: 106,0 g T: 67,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,7 g	W: 333,1 g w tym cukry: 46,7 g Sól: 2,8 g Błonnik: 37,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl _{psz,j} /, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz,m} /, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt. , Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Pierś z indyka gotowana w sosie 180 g /gl _{psz,S,*} /, Kasza pęczak 180 g /gl _{jęcz} /, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{psz} , gl _{lyt} , gl _{ows} , se, so, */ Masło 10 g /m/, Ser biały z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/,	Kefir 1 szt. /m/	E: 2230 kcal B: 106,0 g T: 67,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,7 g	W: 333,1 g w tym cukry: 46,7 g Sól: 2,8 g Błonnik: 37,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{psz} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt. , Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Pierś z indyka gotowana w sosie 180 g /gl _{psz,S,*} /, Kasza pęczak 180 g /gl _{jęcz} /, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{psz} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Ser biały z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/,	Kefir 1 szt. /m/	E: 2067 kcal B: 99,3 g T: 64,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 19,8 g	W: 312,5 g w tym cukry: 27,7 g Sól: 2,8 g Błonnik: 44,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl _{psz,j} /, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz,m} /, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt. , Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Pierś z indyka gotowana w sosie 180 g /gl _{psz,S,*} /, Kasza pęczak 180 g /gl _{jęcz} /, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g / gl _{psz} , gl _{lyt} , gl _{ows} , se, so, */ Masło 15 g /m/, Ser biały z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Szynka biała 50 g /*/	Kefir 1 szt. /m/	E: 2502 kcal B: 117,6 g T: 82,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,8 g	W: 360,6 g w tym cukry: 48,7 g Sól: 4,4 g Błonnik: 40,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{psz} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt. , Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Pierś z indyka gotowana w sosie 180 g /gl _{psz,S,*} /, Kasza pęczak 180 g /gl _{jęcz} /, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / gl _{psz} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Ser biały z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Szynka biała 50 g /*/	Kefir 1 szt. /m/	E: 2342 kcal B: 111,5 g T: 80,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,9 g	W: 338,3 g w tym cukry: 28,9 g Sól: 4,4 g Błonnik: 47,9 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,gl _{psz} , gl _{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