

## Jadłospis na 21.09.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g <sub>lps</sub> , j,*/, Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>lps</sub> , g <sub>lyt</sub> , g <sub>lqcz</sub> / Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml /s,*/, Pieczeń rzymska 90 g /g <sub>lps</sub> , j,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki na gęsto 120 g /g <sub>lps</sub> /	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g <sub>lps</sub> , g <sub>lyt</sub> / Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli z kaszą kuskus 100 g /r, g <sub>lps</sub> ,*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka, brzoskwinia-mango, jagoda, ananas, malina, czereśnia, jabłko-gruszka	<b>E: 2068 kcal</b> <b>B: 81,2 g</b> <b>T: 83,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,6 g</b>	<b>W: 274,2 g</b> <b>w tym cukry: 53,8 g</b> <b>Sól: 3,5 g</b> <b>Błonnik: 27,7 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g <sub>lps</sub> , j,*/, Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>lps</sub> , g <sub>lyt</sub> , g <sub>lqcz</sub> / Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml /s,*/, Pieczeń rzymska 90 g /g <sub>lps</sub> , j,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki na gęsto 120 g /g <sub>lps</sub> /	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g <sub>lps</sub> , g <sub>lyt</sub> / Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli z kaszą kuskus 100 g /r, g <sub>lps</sub> ,*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka, brzoskwinia-mango, jagoda, ananas, malina, czereśnia, jabłko-gruszka	<b>E: 2106 kcal</b> <b>B: 82,5 g</b> <b>T: 83,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,6 g</b>	<b>W: 283,6 g</b> <b>w tym cukry: 53,8 g</b> <b>Sól: 3,4 g</b> <b>Błonnik: 28,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g <sub>lps</sub> , g <sub>lyt</sub> / Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml /s,*/, Pieczeń rzymska 90 g /g <sub>lps</sub> , j,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g <sub>lps</sub> , g <sub>lyt</sub> / Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli z kaszą kuskus 100 g /r, g <sub>lps</sub> ,*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 1952 kcal</b> <b>B: 83,9 g</b> <b>T: 80,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,7 g</b>	<b>W: 252,1 g</b> <b>w tym cukry: 34,4 g</b> <b>Sól: 5 g</b> <b>Błonnik: 29,8 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g <sub>lps</sub> , j,*/, Bułka grahamka 1 szt. /g <sub>lps</sub> , g <sub>lyt</sub> , g <sub>lqcz</sub> / Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml /s,*/, Pieczeń rzymska 90 g /g <sub>lps</sub> , j,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki na gęsto 120 g /g <sub>lps</sub> /	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / g <sub>lps</sub> , g <sub>lyt</sub> / Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z kaszą kuskus 100 g /r, g <sub>lps</sub> ,*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt., Jajko 1 szt. /j/	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka, brzoskwinia-mango, jagoda, ananas, malina, czereśnia, jabłko-gruszka	<b>E: 2300 kcal</b> <b>B: 91,6 g</b> <b>T: 94,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g</b>	<b>W: 300,3 g</b> <b>w tym cukry: 54,6 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 30,7 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g <sub>lps</sub> , g <sub>lyt</sub> / Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml /s,*/, Pieczeń rzymska 90 g /g <sub>lps</sub> , j,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / g <sub>lps</sub> , g <sub>lyt</sub> / Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z kaszą kuskus 100 g /r, g <sub>lps</sub> ,*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt. Jajko 1 szt. /j/	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2183 kcal</b> <b>B: 94,3 g</b> <b>T: 91,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,4 g</b>	<b>W: 278,2 g</b> <b>w tym cukry: 35,2 g</b> <b>Sól: 5,2 g</b> <b>Błonnik: 32,7g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g <sub>lps</sub> , g <sub>lows</sub> , /	Mix obiadowy 350 ml /s, j,*/	Mix kolacyjny 350 ml /s, j,*/	Mix kolacyjny 350 ml /s, j,*/	<b>E: 2089 kcal</b> <b>B: 94 g</b> <b>T: 90 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</b>	<b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>