Jadłospis na 22.09.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	*Śniadanie*	*Obiad*	*Kolacja*	*Posiłek wieczorny*	*Wartość odżywcza*	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl_{psz},gl_{zyt}/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa solferino z ziemniakami 350 ml /s,*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl_{psz},s,*/, Kasza gryczana 160 g /*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl_{psz}/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	***E: 2306 kcal B: 132,2 g T: 86,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,9 g***	***W: 283,5 g w tym cukry: 21,6 g Sól: 3,1 g Błonnik: 35,6 g***
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl_{psz},gl_{zyt}/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa solferino z ziemniakami 350 ml /s,*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl_{psz},s,*/, Kasza gryczana 160 g /*/, Kalafior gotowany 120 g	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: 2323 kcal B: 133,1 g T: 86,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,8 g***	***W: 286,3 g w tym cukry: 20,4 g Sól: 3,1g Błonnik: 34,4 g***
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa solferino z ziemniakami 350 ml /s,*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl_{psz},s,*/, Kasza gryczana 160 g /*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/ Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl_{psz}/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	***E: 2271 kcal B: 130,4 g T: 86,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,9 g***	***W: 277,3 g w tym cukry: 21,6 g Sól: 3,1 g Błonnik: 36,7 g***
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl_{psz},gl_{zyt}/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa solferino z ziemniakami 350 ml /s,*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl_{psz},s,*/, Kasza gryczana 160 g /*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl_{psz}/, Ogórek szklarniowy ¼ szt. Jajko 1 szt. /j/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	***E: 2528 kcal B: 141,9 g T: 97,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,5 g***	***W: 307,9 g w tym cukry: 22,3 g Sól: 3,9 g Błonnik: 38,3 g***
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa solferino z ziemniakami 350 ml /s,*/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl_{psz},s,*/, Kasza gryczana 160 g /*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / $gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$/ Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl_{psz}/, Ogórek szklarniowy ¼ szt., Jajko 1 szt. /j/	Serek homogenizowany szt. /m/	***E: 2502 kcal B: 140,7 g T: 97,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,6 g***	***W: 303,4 g w tym cukry: 23,4 g Sól: 3,9 g Błonnik: 39,7g***
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***