

Jadłospis na 28.09.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z truskawkami 300 g /gl _{psz} /	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} / Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /* /, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2016 kcal B: 82,2 g T: 57,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,0 g	W: 324,3 g w tym cukry: 48,9 g Sól: 3,5 g Błonnik: 34,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	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/, Polędwica drobiowa 50 g /* /, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2015 kcal B: 81,1 g T: 55,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,7 g	W: 328,3 g w tym cukry: 47,6 g Sól: 3,6 g Błonnik: 32,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} / Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z tofu i warzywami 300 g /gl _{ps} , so,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} / Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /* /, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2130 kcal B: 89,0 g T: 74,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,6 g	W: 319,9 g w tym cukry: 29,5 g Sól: 3,8 g Błonnik: 45,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z truskawkami 300 g /gl _{psz} /	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl _{zyt} , gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /* /, Hummus ½ szt. /se /, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2415 kcal B: 100,0 g T: 72,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,1 g	W: 378,8 g w tym cukry: 50,4 g Sól: 4,0 g Błonnik: 42,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} / Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z tofu i warzywami 300 g /gl _{ps} , so,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl _{zyt} , gl _{psz} / Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /* /, Hummus ½ szt. /se /, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2528 kcal B: 106,9 g T: 89,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,6 g	W: 374,4 g w tym cukry: 31,0 g Sól: 4,3 g Błonnik: 53,8 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

