

Jadłospis na 02.II.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. /g _{lpszz} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa jarzynowa zabieleną 350 ml /s, m, */ Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /s, g _{lpszz} , */	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2049 kcal B: 81,2 g T: 74,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,8 g	W: 297,3 g w tym cukry: 46,3 g Sól: 4,5 g Błonnik: 35,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /g _{lpszz} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa jarzynowa zabieleną 350 ml /s, m, */ Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /s, g _{lpszz} , */	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{lpszz} , g _{lzyt} /, Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2032 kcal B: 80,3 g T: 70,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,5 g	W: 301,6 g w tym cukry: 44,8 g Sól: 4,6 g Błonnik: 34,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 10 g /m/, Jajo 2 szt. /j/, Papryka ¼ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa jarzynowa zabieleną 350 ml /s, m, */ Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /s, g _{lpszz} , */	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2001 kcal B: 83,0 g T: 74,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,6 g	W: 285,2 g w tym cukry: 34,5 g Sól: 4,8 g Błonnik: 38,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /g _{lpszz} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 10 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa jarzynowa zabieleną 350 ml /s, m, */ Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /s, g _{lpszz} , */	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Szynka gotowana 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2324 kcal B: 93,4 g T: 89,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,0 g	W: 323,1 g w tym cukry: 47,7 g Sól: 6,0 g Błonnik: 38,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 10 g /m/, Jajo 2 szt. /j/, Papryka ¼ szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa jarzynowa zabieleną 350 ml /s, m, */ Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /s, g _{lpszz} , */	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Szynka gotowana 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2274 kcal B: 95,1 g T: 89,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,8 g	W: 311,0 g w tym cukry: 35,7 g Sól: 6,4 g Błonnik: 41,4 g

Smacznego

<p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,gl_{psz}, gl_{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>
---	--	-------------------------------------	-------------------------------------	---	---	--