

Jadłospis na 09.10.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{łows} /, Grahamka 1 szt. / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s, g _{łjęcz} */, Ziemniaki 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Szynka sopocka 50 g /so, g _{łpsz} , g _{łows} */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2124 kcal B: 109,0 g T: 93,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,8 g	W: 241,7 g w tym cukry: 38,5 g Sól: 5,9 g Błonnik: 30,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{łows} /, Grahamka 1 szt. / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s, g _{łjęcz} */, Ziemniaki 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /g _{łpsz} , s*/, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g _{łpsz} , g _{łzyt} /, Masło 10 g /m/, Szynka sopocka 50 g /so, g _{łpsz} , g _{łows} */, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2152 kcal B: 109,1 g T: 90,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,5 g	W: 253,8 g w tym cukry: 38,2 g Sól: 4,4 g Błonnik: 30,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} / Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s, g _{łjęcz} */, Ziemniaki 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /g _{łpsz} , s*/, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Szynka sopocka 50 g /so, g _{łpsz} , g _{łows} */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2011 kcal B: 102,1 g T: 86,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,5 g	W: 237,8 g w tym cukry: 27,9 g Sól: 6,1 g Błonnik: 33,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{łows} /, Grahamka 1 szt. / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s, g _{łjęcz} */, Ziemniaki 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Szynka sopocka 50 g /so, g _{łpsz} , g _{łows} */, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2522 kcal B: 126,8 g T: 108,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,9 g	W: 296,3 g w tym cukry: 39,9 g Sól: 6,4 g Błonnik: 38,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} / Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt. , Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s, g _{łjęcz} */, Ziemniaki 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /g _{łpsz} , s*/, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Szynka sopocka 50 g /so, g _{łpsz} , g _{łows} */, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2409 kcal B: 120,0 g T: 102,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,6 g	W: 292,3 g w tym cukry: 29,4 g Sól: 6,6 g Błonnik: 41,3 g

Smacznego

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