

Jadłospis na 04.II.2024r. **Poniedziałek DOROŚLI**

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, g _{psz} /, Grahamka 1 szt. / g _{psz} , g _{zyt} , g _{jęcz} /, Paszтет 1 szt. /g _{psz} , so, j, */ Papryka ¼ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s,*/, Naleśniki z serem 2 szt. /g _{psz} ,j,m,*/,	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{zyt} , g _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, g _{psz} , g _{łows} ,*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{łows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2591 kcal B: 113,9 g T: 103,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,5 g	W: 325,2 g w tym cukry: 69,6 g Sól: 5,8 g Błonnik: 26,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, g _{psz} /, Grahamka 1 szt. / g _{psz} , g _{zyt} , g _{jęcz} /, Paszтет 1 szt. /g _{psz} , so, j, */ Banan 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s,*/, Makaron pszenny 160 g /g _{psz} ,j/ z serem i cukrem 150 g /m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{psz} , g _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, g _{psz} , g _{łows} ,*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{łows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2467 kcal B: 113,4 g T: 92,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g	W: 319,9 g w tym cukry: 68,2 g Sól: 6,0 g Błonnik: 25,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{zyt} , g _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, g _{psz} /, Papryka ¼ szt., Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty a'la pierogi 350 g /g _{psz} ,m,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{zyt} , g _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, g _{psz} , g _{łows} ,*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2085 kcal B: 100,6 g T: 67,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,2 g	W: 300,6 g w tym cukry: 23,1 g Sól: 3,6 g Błonnik: 35,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, g _{psz} /, Grahamka 1 szt. / g _{psz} , g _{zyt} , g _{jęcz} /, Paszтет 1 szt. /g _{psz} , so, j, */ Papryka ¼ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s,*/, Naleśniki z serem 2 szt. /g _{psz} ,j,m,*/,	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{zyt} , g _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, g _{psz} , g _{łows} ,*/, Tuńczyk 50 g /t /, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{łows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2845 kcal B: 131,4 g T: 114,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,1 g	W: 350,5 g w tym cukry: 70,5 g Sól: 7,0 g Błonnik: 29,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{zyt} , g _{psz} / Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, g _{psz} /, Papryka ¼ szt., Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty a'la pierogi 350 g /g _{psz} ,m,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{zyt} , g _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, g _{psz} , g _{łows} ,*/, Tuńczyk 50 g /t /, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2338 kcal B: 118,2 g T: 78,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,8 g	W: 325,8 g w tym cukry: 24,0 g Sól: 4,7 g Błonnik: 38,7 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{psz} , g _{łows} /	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