

Jadłospis na 02.12.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, g _{pszc} */, Grahamka 1 szt. /g _{pszc} , g _{lyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s, */, Racuchy z jabłkami 2 szt. /g _{pszc} , j, m, */,	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lyt} , g _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{pszc} , g _{łowsz} */, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2149 kcal B: 93,6 g T: 74,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,4 g	W: 302,2 g w tym cukry: 63,1 g Sól: 5,0 g Błonnik: 28,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, g _{pszc} */, Grahamka 1 szt. /g _{pszc} , g _{lyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /g _{pszc} , m, */	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g _{pszc} , g _{lyt} /, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{pszc} , g _{łowsz} */, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2149 kcal B: 101,6 g T: 75,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g	W: 290,3 g w tym cukry: 36,7 g Sól: 7,2 g Błonnik: 27,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{lyt} , g _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /g _{pszc} , m, */	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lyt} , g _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{pszc} , g _{łowsz} */, Ogórek zielony ¼ szt.	jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2002 kcal B: 96,7 g T: 73,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g	W: 267,4 g w tym cukry: 22,4 g Sól: 7,2 g Błonnik: 31,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, g _{pszc} */, Grahamka 1 szt. /g _{pszc} , g _{lyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /g _{pszc} , m, */	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{lyt} , g _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{pszc} , g _{łowsz} */, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2378 kcal B: 104,0 g T: 85,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,9 g	W: 327,8 g w tym cukry: 64,0 g Sól: 5,7 g Błonnik: 31,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{lyt} , g _{jęcz} / Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy 350 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /g _{pszc} , m, */	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / g _{lyt} , g _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{pszc} , g _{łowsz} */, Ogórek zielony ¼ szt.	jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2232 kcal B: 107,0 g T: 84,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,2 g	W: 293,0 g w tym cukry: 23,3 g Sól: 7,9 g Błonnik: 35,2 g

Smacznego

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