

Jadłospis na 14.12.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{ows} /, Grahamka 1 szt. / g _{pszc} , g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor ½ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z kaszą manną 350 ml /s, g _{pszc} */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{pszc} / z sosem spaghetti 180 g /s, g _{pszc} */,	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2189 kcal B: 93,8 g T: 78,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,6 g	W: 310,3 g w tym cukry: 56,9 g Sól: 5,2 g Błonnik: 36,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{ows} /, Grahamka 1 szt. / g _{pszc} , g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor ½ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z kaszą manną 350 ml /s, g _{pszc} */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{pszc} / z sosem spaghetti 180 g /s, g _{pszc} */,	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{pszc} , g _{zyt} /, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2194 kcal B: 93,0 g T: 76,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,3 g	W: 315,8 g w tym cukry: 55,6 g Sól: 5,4 g Błonnik: 35,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor ½ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z kaszą manną 350 ml /s, g _{pszc} */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{pszc} / z sosem spaghetti 180 g /s, g _{pszc} */,	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2000 kcal B: 85,0 g T: 72,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,2 g	W: 288,4 g w tym cukry: 36,6 g Sól: 5,3 g Błonnik: 37,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{ows} /, Grahamka 1 szt. / g _{pszc} , g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 10 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor ½ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z kaszą manną 350 ml /s, g _{pszc} */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{pszc} / z sosem spaghetti 180 g /s, g _{pszc} */,	Herbata 200 ml, Chleb żytni 150 g / g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2418 kcal B: 104,1 g T: 89,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,1 g	W: 335,9 g w tym cukry: 57,9 g Sól: 5,9 g Błonnik: 39,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{zyt} , g _{jęcz} /, Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor ½ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z kaszą manną 350 ml /s, g _{pszc} */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{pszc} / z sosem spaghetti 180 g /s, g _{pszc} */,	Herbata 200 ml, Chleb żytni 150 g / g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2230 kcal B: 95,3 g T: 82,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,7 g	W: 314,0 g w tym cukry: 37,6 g Sól: 6,0 g Błonnik: 41,1 g

Smacznego

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