

Jadłospis na 08.02.2025r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{łpsz} /, Grahamka 1 szt. / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{łpsz} / z sosem spaghetti /s, g _{łpsz} , */,	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{łpsz} , g _{łows} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2405 kcal B: 90,3 g T: 102,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,6g	W: 313,5 g w tym cukry: 55,6 g Sól: 4,8 g Błonnik: 36,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{łpsz} /, Grahamka 1 szt. / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{łpsz} / z sosem spaghetti /s, g _{łpsz} , */,	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{łpsz} , g _{łzyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{łpsz} , g _{łows} , */, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2421 kcal B: 94,4 g T: 103,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,8 g	W: 310,8 g w tym cukry: 52,8 g Sól: 4,3 g Błonnik: 35,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{łpsz} / z sosem spaghetti /s, g _{łpsz} , */,	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{łpsz} , g _{łows} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2199 kcal B: 88,4 g T: 91,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g	W: 292,8 g w tym cukry: 37,8 g Sól: 5,1 g Błonnik: 39,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{łpsz} /, Grahamka 1 szt. / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{łpsz} / z sosem spaghetti /s, g _{łpsz} , */,	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{łpsz} , g _{łows} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2405 kcal B: 90,3 g T: 102,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,6g	W: 313,5 g w tym cukry: 55,6 g Sól: 4,8 g Błonnik: 36,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{łpsz} / z sosem spaghetti /s, g _{łpsz} , */,	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{łpsz} , g _{łows} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2199 kcal B: 88,4 g T: 91,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g	W: 292,8 g w tym cukry: 37,8 g Sól: 5,1 g Błonnik: 39,2 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: 2006 kcal B: 75 g T: 108 g w tym nasycone kwasy tluszczowe: 45 g</p>	<p>W: 201 g w tym cukry: 72 g Sól: 1,68 g Błonnik: 18 g</p>
---	--	--------------------------------------	--	--------------------------------------	--	--	---