

## Jadłospis na 10.12.2023r. Niedziela DOROŚLI

<b>DIETA</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Posiłek wieczorny</b>	<b>Wartość odżywcza</b>	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchwi 350 ml /s/ Pulpet w sosie koperkowym 180 g /s,gl,j,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2033 kcal</b> <b>B: 95,4 g</b> <b>T: 79,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g</b>	<b>W: 267,3 g</b> <b>w tym cukry: 34 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 35 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchwi 350 ml /s/ Pulpet w sosie koperkowym 180 g /s,gl,j,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2032 kcal</b> <b>B: 94,3 g</b> <b>T: 77,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g</b>	<b>W: 271,3 g</b> <b>w tym cukry: 32,6 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 33,2 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml /s/ Pulpet w sosie koperkowym 180 g /s,gl,j,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2035 kcal</b> <b>B: 96 g</b> <b>T: 80,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,5 g</b>	<b>W: 268,5 g</b> <b>w tym cukry: 36,7 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 37,6 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa krem z marchwi 350 ml /s/ Pulpet w sosie koperkowym 180 g /s,gl,j,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt., Jajko 1 szt. /j/	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2265 kcal</b> <b>B: 105,2 g</b> <b>T: 89,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g</b>	<b>W: 295,6 g</b> <b>w tym cukry: 34,3 g</b> <b>Sól: 5 g</b> <b>Błonnik: 37,3 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml /s/ Pulpet w sosie koperkowym 180 g /s,gl,j,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt. Jajko 1 szt. /j/	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2261 kcal</b> <b>B: 105,7 g</b> <b>T: 90,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,9 g</b>	<b>W: 295,8 g</b> <b>w tym cukry: 38,4 g</b> <b>Sól: 5,1g</b> <b>Błonnik: 40,7 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,gl/	Mix obiadowy 350 ml /s, j,*/	Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/	Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/	<b>E: 2089 kcal</b> <b>B: 94 g</b> <b>T: 90 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</b>	<b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>