

Jadłospis na 02.01.2024r. Wtorek 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 razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Kotlet z piersi kurczaka 1 szt. /*,gl,j/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2155 kcal</b> <b>B: 114,2 g</b> <b>T: 74,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,5 g</b>	<b>W: 292,4 g</b> <b>w tym cukry: 34,6 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 36,9 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pierś drobiowa w sosie 180 g /*,gl,s/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2045 kcal</b> <b>B: 110,8 g</b> <b>T: 65,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g</b>	<b>W: 285,1 g</b> <b>w tym cukry: 34,1 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 35,0 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pierś drobiowa w sosie 180 g /*,gl,s/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2057 kcal</b> <b>B: 116,5 g</b> <b>T: 70,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,3 g</b>	<b>W: 276,3 g</b> <b>w tym cukry: 35,5 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 39,8 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Kotlet z piersi kurczaka 1 szt. /*,gl,j/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2346 kcal</b> <b>B: 122,6 g</b> <b>T: 79,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g</b>	<b>W: 321,3 g</b> <b>w tym cukry: 35,5 g</b> <b>Sól: 5,2 g</b> <b>Błonnik: 39,3 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pierś drobiowa w sosie 180 g /*,gl,s/, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2250 kcal</b> <b>B: 126,8 g</b> <b>T: 77,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g</b>	<b>W: 301,8 g</b> <b>w tym cukry: 36,4 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 43,1 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>