

Jadłospis na 19.12.2023r. 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 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Naleśniki z serem 2 szt. /j,gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2364 kcal</b> <b>B: 115,0 g</b> <b>T: 74,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>27,5 g</b>	<b>W: 332,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>75,1 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 26,7 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2025 kcal</b> <b>B: 76,7 g</b> <b>T: 49,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>18,3 g</b>	<b>W: 351,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>67,1 g</b> <b>Sól: 4,8 g</b> <b>Błonnik: 36,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Kiwi 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2000 kcal</b> <b>B: 77,1 g</b> <b>T: 62,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>19,3 g</b>	<b>W: 320,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>47,0 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 41,3 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Naleśniki z serem 2 szt. /j,gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2596 kcal</b> <b>B: 124,8 g</b> <b>T: 83,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>31,9 g</b>	<b>W: 361,0 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>75,4 g</b> <b>Sól: 6,0 g</b> <b>Błonnik: 28,9 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Kiwi 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z jabłkami 350 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 pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2249 kcal</b> <b>B: 89,2 g</b> <b>T: 74,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>24,3 g</b>	<b>W: 346,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>47,9 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 44,5 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</b> <b>kwasy tłuszczowe: 39</b> <b>g</b>	<b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73</b> <b>g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>