

## Jadłospis na 29.12.2023r. Piątek DOROŚLI

<i>DIETA</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek wieczorny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk smażony 100 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2171 kcal</b> <b>B: 89,1 g</b> <b>T: 77,3 g</b> <i>w tym nasycone</i> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>32,4 g</b>	<b>W: 302,7 g</b> <i>w tym cukry:</i> <b>70,7 g</b> <b>Sól: 3,4 g</b> <b>Błonnik: 25,2 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pulpet z morszczuka 90 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2069 kcal</b> <b>B: 90,3 g</b> <b>T: 67,6 g</b> <i>w tym nasycone</i> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>31,8 g</b>	<b>W: 298,9 g</b> <i>w tym cukry:</i> <b>71,1 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 26,9 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/ Kiwi 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pulpet z morszczuka 90 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2277 kcal</b> <b>B: 106,3 g</b> <b>T: 82,4 g</b> <i>w tym nasycone</i> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>33,1 g</b>	<b>W: 310,4 g</b> <i>w tym cukry:</i> <b>42,5 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 35,1 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 15 g /m/, Dżem 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk smażony 100 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Mozzarella ½ szt. /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2465 kcal</b> <b>B: 110,2 g</b> <b>T: 88,3 g</b> <i>w tym nasycone</i> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>38,5 g</b>	<b>W: 333,2 g</b> <i>w tym cukry:</i> <b>75,2 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 28,2 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/ Kiwi 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pulpet z morszczuka 90 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Mozzarella ½ szt. /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2570 kcal</b> <b>B: 127,3 g</b> <b>T: 93,4 g</b> <i>w tym nasycone</i> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>39,2 g</b>	<b>W: 340,9 g</b> <i>w tym cukry:</i> <b>47,0 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 38,2 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> <i>w tym nasycone</i> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>39 g</b>	<b>W: 232 g</b> <i>w tym cukry:</i> <b>73 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>