

Jadłospis na 15.01.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Ser żółty 50 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet z piersi 1 szt. /j,gl,*/, Mix sałat z warzywami 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2194 kcal</b> <b>B: 105 g</b> <b>T: 69,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g</b>	<b>W: 315,9 g</b> <b>w tym cukry: 53,5 g</b> <b>Sól: 6,6 g</b> <b>Błonnik: 30,7 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z natką 70 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś w sosie 180 g /s,gl,*/, Mix sałat z warzywami 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/,	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2042 kcal</b> <b>B: 100 g</b> <b>T: 58,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,9 g</b>	<b>W: 304,5 g</b> <b>w tym cukry: 53,3 g</b> <b>Sól: 3,5 g</b> <b>Błonnik: 28,1 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z natką 70 g /m/, Kiwi 1 szt. , Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś w sosie 180 g /s,gl,*/, Mix sałat z warzywami 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2052 kcal</b> <b>B: 103 g</b> <b>T: 66,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,6 g</b>	<b>W: 290,7 g</b> <b>w tym cukry: 33,2 g</b> <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 33,0 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Ser żółty 50 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet z piersi 1 szt. /j,gl,*/, Mix sałat z warzywami 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2421 kcal</b> <b>B: 114,8 g</b> <b>T: 79,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,7 g</b>	<b>W: 343,2 g</b> <b>w tym cukry: 55,1 g</b> <b>Sól: 7,4 g</b> <b>Błonnik: 33,7 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Chleb żytni 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Twaróg z natką 70 g /m/, Kiwi 1 szt. , Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś w sosie 180 g /s,gl,*/, Mix sałat z warzywami 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2281 kcal</b> <b>B: 113,3 g</b> <b>T: 77,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,1 g</b>	<b>W: 316,3 g</b> <b>w tym cukry: 34,1 g</b> <b>Sól: 6,4 g</b> <b>Błonnik: 36,3 g</b>

*Smacznego*

<p><b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b></p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,gl/</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><b>E: 2089 kcal</b> <b>B: 94 g</b> <b>T: 90 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</b></p>	<p><b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b></p>
---	--	--------------------------------------	--------------------------------------	--	---	---