

## Jadłospis na 29.01.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /gl,j,*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2139 kcal</b> <b>B: 107,9 g</b> <b>T: 81,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g</b>	<b>W: 267,0 g</b> <b>w tym cukry: 46,0 g</b> <b>Sól: 3,3 g</b> <b>Błonnik: 24,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś drobiowa w sosie 180 g /s,gl,*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidorki koktajlowe 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2063 kcal</b> <b>B: 104,4 g</b> <b>T: 77,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,9 g</b>	<b>W: 256,6 g</b> <b>w tym cukry: 45,2 g</b> <b>Sól: 3,2 g</b> <b>Błonnik: 22,0 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomarańcza 1 szt. Awokado ¼ szt.	Herbata 200 ml Pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś drobiowa w sosie 180 g /s,gl,*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 1998 kcal</b> <b>B: 98,4 g</b> <b>T: 79,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,6 g</b>	<b>W: 249,7 g</b> <b>w tym cukry: 33,5 g</b> <b>Sól: 3,0 g</b> <b>Błonnik: 31,5 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /gl,j,*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl, m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Szynka gotowana 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2414 kcal</b> <b>B: 120,1 g</b> <b>T: 96,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,6 g</b>	<b>W: 292,7 g</b> <b>w tym cukry: 47,4 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 28,0 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/, Jajko 1 szt. /j/, Pomarańcza 1 szt. Awokado ¼ szt.	Herbata 200 ml Pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś drobiowa w sosie 180 g /s,gl,*/, Mix sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Szynka gotowana 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2260 kcal</b> <b>B: 110,6 g</b> <b>T: 94,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,7 g</b>	<b>W: 275,4 g</b> <b>w tym cukry: 34,9 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 34,8 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>

Smacznego