

Jadłospis na 14.02.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Banan 1 szt., Sałata 50 g	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/, Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2581 kcal</b> <b>B: 124,7 g</b> <b>T: 96,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 36,9 g</b>	<b>W: 341,5 g</b> <b>w tym cukry: 33,3 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 40,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Banan 1 szt., Sałata 50 g	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet z jaj w sosie 180 g /s,j,gl/, Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2392 kcal</b> <b>B: 116,3 g</b> <b>T: 84,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 34,4 g</b>	<b>W: 328,8 g</b> <b>w tym cukry: 48,0 g</b> <b>Sól: 3,1 g</b> <b>Błonnik: 38,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Jabłko 1 szt., Sałata 50 g	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet z jaj w sosie 180 g /s,j,gl/, Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2213 kcal</b> <b>B: 106,8 g</b> <b>T: 78,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 30,1 g</b>	<b>W: 311,8 g</b> <b>w tym cukry: 30,6 g</b> <b>Sól: 3,3 g</b> <b>Błonnik: 44,0 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Banan 1 szt., Sałata 50 g	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/, Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2778 kcal</b> <b>B: 138,2 g</b> <b>T: 102,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 39,9 g</b>	<b>W: 367,4 g</b> <b>w tym cukry: 49,6 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 43,0 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Jabłko 1 szt., Sałata 50 g	Herbata 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet z jaj w sosie 180 g /s,j,gl/, Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2410 kcal</b> <b>B: 120,2 g</b> <b>T: 84,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 33,1 g</b>	<b>W: 337,7 g</b> <b>w tym cukry: 31,5 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 46,9 g</b>

*Smacznego*

<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,g/	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:</b> <b>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>
--------------------------------------------------	--------------------------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------