

Jadłospis na 16.02.2024r. Piątek 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 pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Banan 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morskczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/,	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2116 kcal</b> <b>B: 103,0 g</b> <b>T: 76,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 27,0 g</b>	<b>W: 286,1 g</b> <b>w tym cukry: 44,1 g</b> <b>Sól: 5,6 g</b> <b>Błonnik: 33,7 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Banan 1 szt., Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morskczuka 100 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/,	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2164 kcal</b> <b>B: 105,4 g</b> <b>T: 76,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 29,6 g</b>	<b>W: 298,2 g</b> <b>w tym cukry: 45,2 g</b> <b>Sól: 5,2 g</b> <b>Błonnik: 36,3 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Jabłko 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morskczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/,	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2014 kcal</b> <b>B: 97,3 g</b> <b>T: 74,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 25,8 g</b>	<b>W: 278,3 g</b> <b>w tym cukry: 27,5 g</b> <b>Sól: 5,6 g</b> <b>Błonnik: 41,1 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Banan 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morskczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Mozzarella ½ szt. /m/	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2446 kcal</b> <b>B: 124,1 g</b> <b>T: 91,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 38,4 g</b>	<b>W: 316,6 g</b> <b>w tym cukry: 48,6 g</b> <b>Sól: 6,3 g</b> <b>Błonnik: 36,8 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Jabłko 1 szt. , Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morskczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Mozzarella ½ szt. /m/	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2347 kcal</b> <b>B: 119,0 g</b> <b>T: 90,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 34,7 g</b>	<b>W: 307,1 g</b> <b>w tym cukry: 31,3 g</b> <b>Sól: 6,2 g</b> <b>Błonnik: 44,4 g</b>

*Smacznego*

<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>
--	---	------------------------------	------------------------------	------------------------------	---	---