

Jadłospis na 20.02.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Ogórek ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecioriki 150 g /s, gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2072 kcal</b> <b>B: 99,6 g</b> <b>T: 55,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 19,3 g</b>	<b>W: 348,9 g</b> <b>w tym cukry: 43,9 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 58,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa selerowa 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecioriki 150 g /s, gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2072 kcal</b> <b>B: 98,7 g</b> <b>T: 52,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 19,0 g</b>	<b>W: 353,2 g</b> <b>w tym cukry: 42,6 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 56,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Ogórek ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecioriki 150 g /s, gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2067 kcal</b> <b>B: 100,7 g</b> <b>T: 57,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 19,6 g</b>	<b>W: 343,4 g</b> <b>w tym cukry: 45,2 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 60,1 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Ogórek ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecioriki 150 g /s, gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Hummus ½ szt. /se/, Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2347 kcal</b> <b>B: 111,7 g</b> <b>T: 70,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,5 g</b>	<b>W: 374,7 g</b> <b>w tym cukry: 45,1 g</b> <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 61,4 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/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt. Ogórek ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecioriki 150 g /s, gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Hummus ½ szt. /se/, Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2342 kcal</b> <b>B: 112,8 g</b> <b>T: 72,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,8 g</b>	<b>W: 369,2 g</b> <b>w tym cukry: 46,4 g</b> <b>Sól: 5,5 g</b> <b>Błonnik: 63,4 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</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>39 g</b>	<b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73</b> <b>g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>
--	--	------------------------------	------------------------------	---------------------------------	---	---