

Jadłospis na 24.02.2024r. Sobota 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/ Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j,s,gl/, Marchew z groszkiem 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2104 kcal</b> <b>B: 78,1 g</b> <b>T: 86,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 34,5 g</b>	<b>W: 289,4 g</b> <b>w tym cukry: 50,6 g</b> <b>Sól: 6,9 g</b> <b>Błonnik: 37,3 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/ Twaróg z natką 70 g /m/, Jabłko 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j,s,gl/, Marchew z groszkiem 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2039 kcal</b> <b>B: 77,1 g</b> <b>T: 76,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 29,5 g</b>	<b>W: 294,6 g</b> <b>w tym cukry: 51,7 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 35,0 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Jabłko 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /s,gl/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 1955 kcal</b> <b>B: 71,1 g</b> <b>T: 79,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 26,2 g</b>	<b>W: 278,8 g</b> <b>w tym cukry: 42,0 g</b> <b>Sól: 6,2 g</b> <b>Błonnik: 40,3 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/ Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j,s,gl/, Marchew z groszkiem 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2534 kcal</b> <b>B: 97,1 g</b> <b>T: 105,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 38,9 g</b>	<b>W: 344,4 g</b> <b>w tym cukry: 52,1 g</b> <b>Sól: 7,4 g</b> <b>Błonnik: 45,8 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z natką 70 g /m/, Jabłko 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /s,gl/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2385 kcal</b> <b>B: 90,1 g</b> <b>T: 85,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 30,6 g</b>	<b>W: 333,9 g</b> <b>w tym cukry: 43,5 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 48,8 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 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>
--	---	------------------------------	------------------------------	------------------------------	---	---