

Jadłospis na 26.02.2024r. 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/, Mozzarella 1 szt. /m/, Banan 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka smażona 1 szt. /gl,j,*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/ Sałata 50 g.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2245 kcal</b> <b>B: 121,0 g</b> <b>T: 81,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>32,3 g</b>	<b>W: 290,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>52,3 g</b> <b>Sól: 4,2 g</b> <b>Błonnik: 35,6 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/, Mozzarella 1 szt. /m/, Banan 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka w sosie 180 g. /gl,s,*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/ Sałata 50 g.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2176 kcal</b> <b>B: 118,9 g</b> <b>T: 80,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>32,1 g</b>	<b>W: 278,4 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>53,1 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 35,9 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka w sosie 180 g. /gl,s,*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/ Sałata 50 g.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2009 kcal</b> <b>B: 109,2 g</b> <b>T: 72,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>27,5 g</b>	<b>W: 268,7 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>39,1 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 39,9 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/, Mozzarella 1 szt. /m/, Banan 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka smażona 1 szt. /gl,j,*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/ Jajo 1 szt. /j/, Sałata 50 g.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2494 kcal</b> <b>B: 133,1 g</b> <b>T: 93,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>37,2 g</b>	<b>W: 316,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>53,2 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 38,8 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/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś z kurczaka w sosie 180 g. /gl,s,*/, Mix warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/ Jajo 1 szt. /j/, Sałata 50 g.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2249 kcal</b> <b>B: 120,7 g</b> <b>T: 83,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>32,3 g</b>	<b>W: 294,7 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>40,8 g</b> <b>Sól: 5,6 g</b> <b>Błonnik: 42,7 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>
--	--	------------------------------	------------------------------	---------------------------------	---	---