

Jadłospis na 28.02.2024r. 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/ Twaróg z kielkami 70 g /m/, Banan 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa fasolowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2148 kcal</b> <b>B: 82,3 g</b> <b>T: 64,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 27,2 g</b>	<b>W: 348,0 g</b> <b>w tym cukry: 71,8 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 42,5 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/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa ziemniaczana 350 ml /s/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2000 kcal</b> <b>B: 68,3 g</b> <b>T: 59,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 25,5 g</b>	<b>W: 331,2 g</b> <b>w tym cukry: 70,8 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 36,9 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Kiwi 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa fasolowa 350 ml /s,*/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt. Awokado ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 1988 kcal</b> <b>B: 84,8 g</b> <b>T: 76,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 24,6 g</b>	<b>W: 285,3 g</b> <b>w tym cukry: 25,5 g</b> <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 46,6 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/ Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa fasolowa 350 ml /s,*/, Ryż brązowy z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2397 kcal</b> <b>B: 94,4 g</b> <b>T: 77,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 32,1 g</b>	<b>W: 373,7 g</b> <b>w tym cukry: 72,8 g</b> <b>Sól: 5,9 g</b> <b>Błonnik: 45,7 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 rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Kiwi 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa fasolowa 350 ml /s,*/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /g/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt. Awokado ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2234 kcal</b> <b>B: 96,3 g</b> <b>T: 87,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 29,4 g</b>	<b>W: 312,6 g</b> <b>w tym cukry: 27,1 g</b> <b>Sól: 6,5 g</b> <b>Błonnik: 49,7 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>
--	--	--------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	---	---