

## Jadłospis na 06.03.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Banan 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Kotlet z piersi 1 szt. /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g, Mix sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2171 kcal</b> <b>B: 104,8 g</b> <b>T: 76,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 29,4 g</b>	<b>W: 292,9 g</b> <b>w tym cukry: 37,8 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 29,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Banan 1 szt., Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Mix sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Pomidor ½ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2054 kcal</b> <b>B: 101,3 g</b> <b>T: 71,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 27,0 g</b>	<b>W: 276,3 g</b> <b>w tym cukry: 40,8 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 28,1 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Mix sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 1982 kcal</b> <b>B: 98,1 g</b> <b>T: 69,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 23,2 g</b>	<b>W: 278,0 g</b> <b>w tym cukry: 26,6 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 39,7 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Banan 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Kotlet z piersi 1 szt. /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g, Mix sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Tuńczyk w oleju 50 g /r/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2418 kcal</b> <b>B: 121,8 g</b> <b>T: 86,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 33,0 g</b>	<b>W: 317,7 g</b> <b>w tym cukry: 38,6 g</b> <b>Sól: 6,4 g</b> <b>Błonnik: 32,2 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/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Mix sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml, Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Tuńczyk w oleju 50 g /r/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2236 kcal</b> <b>B: 115,6 g</b> <b>T: 80,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 26,9 g</b>	<b>W: 303,3 g</b> <b>w tym cukry: 27,5 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 43,0 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>
--	---	------------------------------	------------------------------	------------------------------	---	---