

## Jadłospis na 08.03.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/ Banan 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Filet z morskczuka pieczony 120 g /r/ Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty kiszzonej z marchwią 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2235 kcal</b> <b>B: 108,6 g</b> <b>T: 77,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 24,5 g</b>	<b>W: 310,8 g</b> <b>w tym cukry: 42,8 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 38,7 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/ Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Filet z morskczuka pieczony 120 g /r/ Ziemniaki 180 g, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2250 kcal</b> <b>B: 111,8 g</b> <b>T: 73,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 24,2 g</b>	<b>W: 323,7 g</b> <b>w tym cukry: 44,8 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 40,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/ Kiwi 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Filet z morskczuka pieczony 120 g /r/ Ziemniaki 180 g /gl/, Surówka z kapusty kiszzonej z marchwią 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl, m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2024 kcal</b> <b>B: 98,6 g</b> <b>T: 70,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 20,1 g</b>	<b>W: 286,5 g</b> <b>w tym cukry: 18,8 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 41,0 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/ Banan 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Filet z morskczuka pieczony 120 g /r/ Ziemniaki 180 g /gl/, Surówka z kapusty kiszzonej z marchwią 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl, m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2455 kcal</b> <b>B: 117,8 g</b> <b>T: 87,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 28,9 g</b>	<b>W: 336,9 g</b> <b>w tym cukry: 43,6 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 41,7 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/, Hummus 1 szt. /se/ Kiwi 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Filet z morskczuka pieczony 120 g /r/ Ziemniaki 180 g /gl/, Surówka z kapusty kiszzonej z marchwią 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl, m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2263 kcal</b> <b>B: 109,5 g</b> <b>T: 82,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 24,9 g</b>	<b>W: 312,7 g</b> <b>w tym cukry: 19,6 g</b> <b>Sól: 5,5 g</b> <b>Błonnik: 44,0 g</b>
<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: 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>