

## Jadłospis na 10.03.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie 180 g /s,gl,j,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /gl,m/	<b>E: 2271 kcal</b> <b>B: 99,4 g</b> <b>T: 75,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,9 g</b>	<b>W: 328,8 g</b> <b>w tym cukry: 43,9 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 32,9 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie 180 g /s,gl,j,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /gl,m/	<b>E: 2298 kcal</b> <b>B: 100,8 g</b> <b>T: 75,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,9 g</b>	<b>W: 333,6 g</b> <b>w tym cukry: 42,9 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 31,7 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie 180 g /s,gl,j,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /gl,m/	<b>E: 2249 kcal</b> <b>B: 99,3 g</b> <b>T: 75,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,0 g</b>	<b>W: 323,9 g</b> <b>w tym cukry: 46,6 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 34,0 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie 180 g /s,gl,j,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /gl,m/	<b>E: 2505 kcal</b> <b>B: 109,2 g</b> <b>T: 85,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,3 g</b>	<b>W: 357,2 g</b> <b>w tym cukry: 44,1 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 35,2 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą i ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie 180 g /s,gl,j,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/	Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /gl,m/	<b>E: 2470 kcal</b> <b>B: 109,0 g</b> <b>T: 85,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,4 g</b>	<b>W: 349,8 g</b> <b>w tym cukry: 48,2 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 36,8 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: 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>
--	---	------------------------------	------------------------------	------------------------------	---	---