

Jadłospis na 19.03.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż 160 g z sosem z ciecierzycy 200 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Ser Żółty 50 g /m/, Ogórek zielony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2059 kcal</b> <b>B: 80,7 g</b> <b>T: 65,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 25,3 g</b>	<b>W: 334,0 g</b> <b>w tym cukry: 45,2 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 50,3 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż 160 g z sosem z ciecierzycy 200 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2250 kcal</b> <b>B: 101,1 g</b> <b>T: 72,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 30,1 g</b>	<b>W: 345,0 g</b> <b>w tym cukry: 49,6 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 48,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Kiwi 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż 160 g z sosem z ciecierzycy 200 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek zielony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2112 kcal</b> <b>B: 102,2 g</b> <b>T: 76,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 30,6 g</b>	<b>W: 302,4 g</b> <b>w tym cukry: 30,8 g</b> <b>Sól: 4,2 g</b> <b>Błonnik: 51,0 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż 160 g z sosem z ciecierzycy 200 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Ser Żółty 50 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/ Ogórek zielony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2267 kcal</b> <b>B: 94,4 g</b> <b>T: 71,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 28,3 g</b>	<b>W: 362,1 g</b> <b>w tym cukry: 45,5 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 52,6 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/, Szynka wieprzowa 50 g /*/, Kiwi 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż 160 g z sosem z ciecierzycy 200 g /s,gl,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2271 kcal</b> <b>B: 106,2 g</b> <b>T: 82,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 33,6 g</b>	<b>W: 327,7 g</b> <b>w tym cukry: 31,7 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 54,3 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>