

Jadłospis na 22.04.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2350 kcal</b> <b>B: 133,4 g</b> <b>T: 79,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>34,0 g</b>	<b>W: 309,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>45,7 g</b> <b>Sól: 6,2 g</b> <b>Błonnik: 36,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g, Mozzarella 1 szt. /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2373 kcal</b> <b>B: 134,5 g</b> <b>T: 78,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>33,9 g</b>	<b>W: 314,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>44,7 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 35,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2138 kcal</b> <b>B: 123,9 g</b> <b>T: 72,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>29,7 g</b>	<b>W: 284,0 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>21,7 g</b> <b>Sól: 6,5 g</b> <b>Błonnik: 39,1 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2589 kcal</b> <b>B: 144,4 g</b> <b>T: 90,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>38,8 g</b>	<b>W: 336,0 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>46,6 g</b> <b>Sól: 7,0 g</b> <b>Błonnik: 39,5 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so,gl/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2377 kcal</b> <b>B: 134,8 g</b> <b>T: 83,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>34,5 g</b>	<b>W: 310,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>22,6 g</b> <b>Sól: 7,3 g</b> <b>Błonnik: 42,0 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:</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>