

## Jadłospis na 06.05.2024r. 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 /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kotlet z piersi 1 szt. /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki na gęsto 120 g /gl/,	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2153 kcal</b> <b>B: 104,5 g</b> <b>T: 78,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 31,2 g</b>	<b>W: 283,3 g</b> <b>w tym cukry: 47,3 g</b> <b>Sól: 4,2 g</b> <b>Błonnik: 29,0 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 /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki na gęsto 120 g /gl/,	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2081 kcal</b> <b>B: 102,1 g</b> <b>T: 77,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 30,9 g</b>	<b>W: 270,1 g</b> <b>w tym cukry: 48,0 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 28,9 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki z cebulą 120 g /gl/,	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2002 kcal</b> <b>B: 97,7 g</b> <b>T: 80,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 27,3 g</b>	<b>W: 257,2 g</b> <b>w tym cukry: 33,7 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 36,2 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 /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Kotlet z piersi 1 szt. /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki na gęsto 120 g /gl/,	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Mozzarella ½ szt. /m/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2483 kcal</b> <b>B: 125,6 g</b> <b>T: 94,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 40,0 g</b>	<b>W: 313,8 g</b> <b>w tym cukry: 51,8 g</b> <b>Sól: 4,8 g</b> <b>Błonnik: 32,1 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki z cebulą 120 g /gl/,	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Mozzarella ½ szt. /m/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2336 kcal</b> <b>B: 119,4 g</b> <b>T: 96,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 36,3 g</b>	<b>W: 286,0 g</b> <b>w tym cukry: 37,5 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 39,5 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>
--	---	------------------------------	------------------------------	------------------------------	---	---