

## Jadłospis na 07.05.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 70 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2358 kcal</b> <b>B: 111,4 g</b> <b>T: 81,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>31,9 g</b>	<b>W: 325,1 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>51,2 g</b> <b>Sól: 5,5 g</b> <b>Błonnik: 33,7 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 70 g /*/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2117 kcal</b> <b>B: 101,2 g</b> <b>T: 60,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>26,2 g</b>	<b>W: 320,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>36,3 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 32,3 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 70 g /*/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2071 kcal</b> <b>B: 103,1 g</b> <b>T: 65,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>26,8 g</b>	<b>W: 300,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>29,0 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 35,9 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 70 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2590 kcal</b> <b>B: 121,2 g</b> <b>T: 91,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>36,3 g</b>	<b>W: 353,5 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>51,5 g</b> <b>Sól: 6,2 g</b> <b>Błonnik: 35,9 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i groszkiem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 70 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2301 kcal</b> <b>B: 113,5 g</b> <b>T: 76,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>31,3 g</b>	<b>W: 325,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>29,9 g</b> <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 39,1 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>
--	---	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---	---