

## Jadłospis na 11.05.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g ze szpinakiem i fetą 200 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2152 kcal</b> <b>B: 100,0 g</b> <b>T: 82,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 33,5 g</b>	<b>W: 281,1 g</b> <b>w tym cukry: 34,7 g</b> <b>Sól: 6,6 g</b> <b>Błonnik: 31,7 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g ze szpinakiem i fetą 200 g /m,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: 2158 kcal</b> <b>B: 99,2 g</b> <b>T: 80,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 33,2 g</b>	<b>W: 286,9 g</b> <b>w tym cukry: 33,5 g</b> <b>Sól: 6,8 g</b> <b>Błonnik: 29,9 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g ze szpinakiem i fetą 200 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2020 kcal</b> <b>B: 92,6 g</b> <b>T: 77,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 29,4 g</b>	<b>W: 270,0 g</b> <b>w tym cukry: 23,5 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 34,5 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g ze szpinakiem i fetą 200 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2382 kcal</b> <b>B: 102,9 g</b> <b>T: 88,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 33,9 g</b>	<b>W: 295,6 g</b> <b>w tym cukry: 35,7 g</b> <b>Sól: 7,4 g</b> <b>Błonnik: 37,7 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g ze szpinakiem i fetą 200 g /m,gl/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2250 kcal</b> <b>B: 102,9 g</b> <b>T: 88,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 33,9 g</b>	<b>W: 295,6 g</b> <b>w tym cukry: 24,5 g</b> <b>Sól: 7,4 g</b> <b>Błonnik: 37,7 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>
--	---	------------------------------	------------------------------	------------------------------	---	---