

Jadłospis na 20.05.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml /m,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa grysikowa 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2224 kcal</b> <b>B: 108,7 g</b> <b>T: 100,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,4 g</b>	<b>W: 247,7 g</b> <b>w tym cukry: 47,8 g</b> <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 26,9 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml /m,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa grysikowa 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Udko gotowane w sosie 180 g /s,gl,*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2202 kcal</b> <b>B: 109,3 g</b> <b>T: 95,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,1 g</b>	<b>W: 253,6 g</b> <b>w tym cukry: 48,7 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 28,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa grysikowa 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Udko gotowane w sosie 180 g /s,gl,*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2074 kcal</b> <b>B: 102,7 g</b> <b>T: 91,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,9 g</b>	<b>W: 243,0 g</b> <b>w tym cukry: 31,2 g</b> <b>Sól: 5,6 g</b> <b>Błonnik: 34,2 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml /m,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa grysikowa 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Tuńczyk 50 g /r/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2438 kcal</b> <b>B: 125,6 g</b> <b>T: 106,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,2 g</b>	<b>W: 274,6 g</b> <b>w tym cukry: 49,4 g</b> <b>Sól: 6,9 g</b> <b>Błonnik: 30,0 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/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt. Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa grysikowa 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Udko gotowane w sosie 180 g /s,gl,*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Tuńczyk 50 g /r/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2291 kcal</b> <b>B: 120,2 g</b> <b>T: 97,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,9 g</b>	<b>W: 268,3 g</b> <b>w tym cukry: 32,1 g</b> <b>Sól: 6,8 g</b> <b>Błonnik: 37,5 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 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>