

Jadłospis na 03.06.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Bułka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Pierś smażona 1 szt. /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2188 kcal</b> <b>B: 102,1 g</b> <b>T: 88,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,0 g</b>	<b>W: 275,5 g</b> <b>w tym cukry: 39,6 g</b> <b>Sól: 3,4 g</b> <b>Błonnik: 30,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Bułka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2128 kcal</b> <b>B: 100,2 g</b> <b>T: 87,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g</b>	<b>W: 264,5 g</b> <b>w tym cukry: 40,2 g</b> <b>Sól: 3,2 g</b> <b>Błonnik: 31,1 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Kiwi 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2000 kcal</b> <b>B: 93,7 g</b> <b>T: 93,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,8 g</b>	<b>W: 229,2 g</b> <b>w tym cukry: 14,2 g</b> <b>Sól: 3,2 g</b> <b>Błonnik: 33,3 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Bułka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2460 kcal</b> <b>B: 113,7 g</b> <b>T: 113,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,0 g</b>	<b>W: 303,0 g</b> <b>w tym cukry: 41,5 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 33,9 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Kiwi 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2276 kcal</b> <b>B: 105,9 g</b> <b>T: 108,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,0 g</b>	<b>W: 255,0 g</b> <b>w tym cukry: 15,4 g</b> <b>Sól: 4,8 g</b> <b>Błonnik: 36,5 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>