

## Jadłospis na 07.07.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl,/, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2097 kcal</b> <b>B: 82,7 g</b> <b>T: 81,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>27,7 g</b> <b>W: 294,8 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>33,7 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 37,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl,/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2003 kcal</b> <b>B: 81,6 g</b> <b>T: 67,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>22,4 g</b> <b>W: 302,0 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>34,9 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 36,0 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2071 kcal</b> <b>B: 85,2 g</b> <b>T: 82,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>27,0 g</b> <b>W: 285,8 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>32,5 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 39,5 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl,/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2498 kcal</b> <b>B: 100,0 g</b> <b>T: 95,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>31,6 g</b> <b>W: 352,0 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>34,5 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 44,9 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /*/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2469 kcal</b> <b>B: 103,1 g</b> <b>T: 97,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>31,0 g</b> <b>W: 340,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>34,0 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 47,6 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</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>39 g</b> <b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>73 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>