

Jadłospis na 10.06.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z makaronem 350 ml /m,gl,j/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Kapuśniak z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2059 kcal</b> <b>B: 94,8 g</b> <b>T: 72,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 33,8 g</b>	<b>W: 278,9 g</b> <b>w tym cukry: 50,1 g</b> <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 23,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z makaronem 350 ml /m,gl,j/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa ziemniaczana 350 ml /s/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 1983 kcal</b> <b>B: 88,7 g</b> <b>T: 67,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 32,2 g</b>	<b>W: 276,9 g</b> <b>w tym cukry: 49,9 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 23,2 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Kapuśniak z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2085 kcal</b> <b>B: 102,7 g</b> <b>T: 86,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 32,3 g</b>	<b>W: 262,7 g</b> <b>w tym cukry: 24,8 g</b> <b>Sól: 5,9 g</b> <b>Błonnik: 40,9 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z makaronem 350 ml /m,gl,j/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Kapuśniak z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2285 kcal</b> <b>B: 104,5 g</b> <b>T: 82,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 38,2 g</b>	<b>W: 306,2 g</b> <b>w tym cukry: 51,8 g</b> <b>Sól: 6,5 g</b> <b>Błonnik: 26,6 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/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Kapuśniak z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2314 kcal</b> <b>B: 113,0 g</b> <b>T: 97,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 36,8 g</b>	<b>W: 288,3 g</b> <b>w tym cukry: 25,7 g</b> <b>Sól: 6,6 g</b> <b>Błonnik: 44,1 g</b>

*Smacznego*

<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,g/	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>
--	--	------------------------------	------------------------------	------------------------------	---	---