

Jadłospis na 17.06.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt. , Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2198 kcal</b> <b>B: 105,1 g</b> <b>T: 78,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>26,7 g</b>	<b>W: 302,4 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>43,8 g</b> <b>Sól: 2,6 g</b> <b>Błonnik: 37,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2203 kcal</b> <b>B: 104,0 g</b> <b>T: 76,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>26,4 g</b>	<b>W: 307,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>42,5 g</b> <b>Sól: 2,7 g</b> <b>Błonnik: 35,8 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt. , Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2002 kcal</b> <b>B: 96,9 g</b> <b>T: 72,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>22,4 g</b>	<b>W: 277,8 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>19,8 g</b> <b>Sól: 2,7 g</b> <b>Błonnik: 39,6 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Połudwica sopocka 50 g /gl,m,so/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2440 kcal</b> <b>B: 119,0 g</b> <b>T: 89,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>31,3 g</b>	<b>W: 328,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>45,1 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 41,1 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/, Hummus 1 szt. /se/, Pomidor 1 szt. , Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Indyk gotowany w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Połudwica sopocka 50 g /gl,m,so/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2243 kcal</b> <b>B: 110,9 g</b> <b>T: 83,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>26,9 g</b>	<b>W: 303,5 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>21,1 g</b> <b>Sól: 4,2 g</b> <b>Błonnik: 42,8 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:</b> <b>39 g</b>	<b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73</b> <b>g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>
--	--	------------------------------	------------------------------	---------------------------------	---	---