

## Jadłospis na 09.07.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Miks sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2107 kcal</b> <b>B: 78,2 g</b> <b>T: 88,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,2 g</b>	<b>W: 285,5 g</b> <b>w tym cukry: 38,8 g</b> <b>Sól: 4,2 g</b> <b>Błonnik: 38,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Miks sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, 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: 2112 kcal</b> <b>B: 77,5 g</b> <b>T: 86,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,9 g</b>	<b>W: 291,3 g</b> <b>w tym cukry: 37,5 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 36,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Miks sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2080 kcal</b> <b>B: 78,9 g</b> <b>T: 91,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,4 g</b>	<b>W: 276,3 g</b> <b>w tym cukry: 33,0 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 42,1 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Miks sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2505 kcal</b> <b>B: 96,1 g</b> <b>T: 104,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,2 g</b>	<b>W: 340,3 g</b> <b>w tym cukry: 40,3 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 46,2 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 rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s/, Klops w sosie pomidorowym 180 g /gl,s,*/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Miks sałat 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2478 kcal</b> <b>B: 96,8 g</b> <b>T: 106,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,4 g</b>	<b>W: 330,8 g</b> <b>w tym cukry: 34,5 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 50,2 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: 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>
--	--	-------------------------------	-------------------------------	----------------------------------	---	---