

## Jadłospis na 10.07.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,gl,m/, Bułka pszenny 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Brzoskwinia 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pierś smażona 1 szt. /gl,i,*/, Surówka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m,*/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2324 kcal</b> <b>B: 114,9 g</b> <b>T: 92,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 38,9 g</b>	<b>W: 291,2 g</b> <b>w tym cukry: 40,8 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 34,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,gl,m/, Bułka pszenny 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Brzoskwinia 1 szt., Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Surówka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl./, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m,*/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2169 kcal</b> <b>B: 111,0 g</b> <b>T: 75,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 35,2 g</b>	<b>W: 292,3 g</b> <b>w tym cukry: 42,6 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 33,0 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/, Brzoskwinia 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Surówka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m,*/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2027 kcal</b> <b>B: 103,7 g</b> <b>T: 76,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 31,5 g</b>	<b>W: 267,9 g</b> <b>w tym cukry: 33,1 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 39,3 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,gl,m/, Bułka pszenny 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Brzoskwinia 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pierś smażona 1 szt. /gl,i,*/, Surówka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m,*/, Jajko 1 szt /j/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2554 kcal</b> <b>B: 125,2 g</b> <b>T: 103,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 43,4 g</b>	<b>W: 316,9 g</b> <b>w tym cukry: 41,7 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 37,7 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/, Brzoskwinia 1 szt., Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml /s,m/, Ziemniaki 180 g, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Surówka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki 100 g /m,*/, Jajko 1 szt /j/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2255 kcal</b> <b>B: 113,9 g</b> <b>T: 87,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 36,0 g</b>	<b>W: 293,2 g</b> <b>w tym cukry: 34,0 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 42,4 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>
--------------------------------------------------	------------------------------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------