

## Jadłospis na 17.07.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s,gl,j,*/, Kotlet z piersi 1 szt. /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2259 kcal</b> <b>B: 100,6 g</b> <b>T: 84,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>30,7 g</b>	<b>W: 302,4 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>52,7 g</b> <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 30,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s,gl,j,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2177 kcal</b> <b>B: 97,5 g</b> <b>T: 78,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>28,1 g</b>	<b>W: 298,1 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>54,4 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 29,1 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kiełkami 70 g /m/, /m/, Awokado ¼ szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s,gl,j,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 1990 kcal</b> <b>B: 103,6 g</b> <b>T: 86,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>27,6 g</b>	<b>W: 229,4 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>16,3 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 32,0 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s,gl,j,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Jajo 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2489 kcal</b> <b>B: 110,9 g</b> <b>T: 95,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>35,2 g</b>	<b>W: 328,0 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>53,6 g</b> <b>Sól: 6,4 g</b> <b>Błonnik: 34,1 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 kiełkami 70 g /m/, /m/, Awokado ¼ szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s,gl,j,*/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Jajo 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2220 kcal</b> <b>B: 114,0 g</b> <b>T: 97,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>32,1 g</b>	<b>W: 255,0 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>17,2 g</b> <b>Sól: 6,5 g</b> <b>Błonnik: 35,2 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:</b> <b>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>
--	---	------------------------------	------------------------------	------------------------------	---	---