

## Jadłospis na 19.07.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Brzoskwinia 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Pieczeń z morskczuka 100 g /r,j,gl/, Sałatka z kiszzonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2088 kcal</b> <b>B: 99,3 g</b> <b>T: 75,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 26,1 g</b>	<b>W: 286,1 g</b> <b>w tym cukry: 48,6 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 34,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Brzoskwinia 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Pieczeń z morskczuka 100 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,* /	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2077 kcal</b> <b>B: 101,3 g</b> <b>T: 70,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 25,7 g</b>	<b>W: 294,4 g</b> <b>w tym cukry: 51,7 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 37,8 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Brzoskwinia 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Pieczeń z morskczuka 100 g /r,j,gl/, Sałatka z kiszzonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 1945 kcal</b> <b>B: 94,3 g</b> <b>T: 73,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 23,2 g</b>	<b>W: 268,7 g</b> <b>w tym cukry: 33,1 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 37,4 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Brzoskwinia 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Pieczeń z morskczuka 100 g /r,j,gl/, Sałatka z kiszzonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Jajo 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2314 kcal</b> <b>B: 109,1 g</b> <b>T: 85,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 30,4 g</b>	<b>W: 313,4 g</b> <b>w tym cukry: 50,3 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 37,6 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/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Brzoskwinia 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g Pieczeń z morskczuka 100 g /r,j,gl/, Sałatka z kiszzonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Jajo 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2204 kcal</b> <b>B: 104,7 g</b> <b>T: 84,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 27,7 g</b>	<b>W: 294,4 g</b> <b>w tym cukry: 34,1 g</b> <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 40,6 g</b>

*Smacznego*

<p><b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b></p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m,gl/</p>	<p>Mix obiadowy 350 ml /s, j,*/</p>	<p>Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/</p>	<p>Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/</p>	<p><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></p>	<p><b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b></p>
---	--	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	---	---