

## Jadłospis na 21.07.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie koperkowym 180 g /gl,s,m/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl./, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecierzycy 100 g /m/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2381 kcal</b> <b>B: 96,3 g</b> <b>T: 92,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>36,1 g</b>	<b>W: 324,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>40,0 g</b> <b>Sól: 6,2 g</b> <b>Błonnik: 35,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie koperkowym 180 g /gl,s,m/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl./, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecierzycy 100 g /m/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2375 kcal</b> <b>B: 97,1 g</b> <b>T: 87,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>33,2 g</b>	<b>W: 332,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>40,9 g</b> <b>Sól: 5,5 g</b> <b>Błonnik: 34,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie koperkowym 180 g /gl,s,m/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Surówka z buraczków 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecierzycy 100 g /m/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2283 kcal</b> <b>B: 93,9 g</b> <b>T: 88,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>33,2 g</b>	<b>W: 315,5 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>34,6 g</b> <b>Sól: 5,5 g</b> <b>Błonnik: 39,8 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie koperkowym 180 g /gl,s,m/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl./, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycy 100 g /m/, Sałata 50 g Jajko 1 szt. /j/,	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2717 kcal</b> <b>B: 117,5 g</b> <b>T: 107,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>44,9 g</b>	<b>W: 356,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>43,2 g</b> <b>Sól: 6,9 g</b> <b>Błonnik: 37,8 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Pulpet w sosie koperkowym 180 g /gl,s,m/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Surówka z buraczków 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycy 100 g /m/, Sałata 50 g Jajko 1 szt. /j/,	Serek wiejski 1 szt. /m/	<b>E: 2607 kcal</b> <b>B: 114,4 g</b> <b>T: 103,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>42,0 g</b>	<b>W: 344,8 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>38,4 g</b> <b>Sól: 6,2 g</b> <b>Błonnik: 42,7 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>
--	--	------------------------------	------------------------------	---------------------------------	---	---