

## Jadłospis na 14.08.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Banan 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Kotlet z piersi 1 szt. /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g, Miększy warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2281 kcal</b> <b>B: 95,6 g</b> <b>T: 82,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,9 g</b>	<b>W: 321,6 g</b> <b>w tym cukry: 43,3 g</b> <b>Sól: 4,8 g</b> <b>Błonnik: 35,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Miększy warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2168 kcal</b> <b>B: 93,8 g</b> <b>T: 76,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,3 g</b>	<b>W: 309,4 g</b> <b>w tym cukry: 44,3 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 35,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Kiwi 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Miększy warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 1997 kcal</b> <b>B: 87,3 g</b> <b>T: 72,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 19,3 g</b>	<b>W: 286,9 g</b> <b>w tym cukry: 26,8 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 40,1 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Banan 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Miększy warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/, Jajo 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2507 kcal</b> <b>B: 105,4 g</b> <b>T: 92,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g</b>	<b>W: 348,9 g</b> <b>w tym cukry: 45,0 g</b> <b>Sól: 5,5 g</b> <b>Błonnik: 38,1 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Kiwi 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s,gl/, Pierś gotowana w sosie jarzynowym 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g, Miększy warzyw gotowanych 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 naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2227 kcal</b> <b>B: 97,6 g</b> <b>T: 83,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,8 g</b>	<b>W: 312,5 g</b> <b>w tym cukry: 20,7 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 43,3 g</b>
<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 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>