

## Jadłospis na 16.08.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 1981 kcal</b> <b>B: 84,9 g</b> <b>T: 71,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 30,3 g</b>	<b>W: 274,8 g</b> <b>w tym cukry: 41,2 g</b> <b>Sól: 3,8 g</b> <b>Błonnik: 26,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 1988 kcal</b> <b>B: 84,3 g</b> <b>T: 68,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 30,0 g</b>	<b>W: 280,9 g</b> <b>w tym cukry: 40,0 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 25,0 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 2 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2005 kcal</b> <b>B: 92,5 g</b> <b>T: 84,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 28,8 g</b>	<b>W: 260,9 g</b> <b>w tym cukry: 17,1 g</b> <b>Sól: 4,2 g</b> <b>Błonnik: 43,5 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Ryż z truskawkami 300 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Hummus ½ szt. /se/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2379 kcal</b> <b>B: 102,7 g</b> <b>T: 86,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 34,4 g</b>	<b>W: 329,3 g</b> <b>w tym cukry: 42,6 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 34,7 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 2 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Ryż z tofu i warzywami 350 g /so,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r,*/, Hummus ½ szt. /se/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2403 kcal</b> <b>B: 110,4 g</b> <b>T: 99,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 32,6 g</b>	<b>W: 315,4 g</b> <b>w tym cukry: 18,6 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 51,6 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</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>