

## Jadłospis na 19.08.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Bułka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa ryżowa 350 ml /s/, Pierś pieczona 1 szt. /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2169 kcal</b> <b>B: 101,6 g</b> <b>T: 87,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,8 g</b>	<b>W: 271,6g</b> <b>w tym cukry: 39,1 g</b> <b>Sól: 3,2 g</b> <b>Błonnik: 29,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Bułka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa ryżowa 350 ml /s/, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2115 kcal</b> <b>B: 99,7 g</b> <b>T: 86,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,6 g</b>	<b>W: 262,1g</b> <b>w tym cukry: 39,8 g</b> <b>Sól: 3,0 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/, Jajko 2 szt. /j/, Kiwi 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa ryżowa 350 ml /s/, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2061 kcal</b> <b>B: 104,2 g</b> <b>T: 98,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,6 g</b>	<b>W: 225,3 g</b> <b>w tym cukry: 13,7 g</b> <b>Sól: 3,0 g</b> <b>Błonnik: 31,5 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /gl,m/, Bułka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa ryżowa 350 ml /s/, Pierś gotowana w sosie 180 g /gl,s,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2441 kcal</b> <b>B: 113,2 g</b> <b>T: 101,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,8 g</b>	<b>W: 299,1 g</b> <b>w tym cukry: 41,1 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 32,1 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 2 szt. /j/, Kiwi 1 szt. Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa ryżowa 350 ml /s/, Pierś pieczona 1 szt. /gl,j,*/, Ziemniaki 180 g Mieszanka warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2336 kcal</b> <b>B: 116,4 g</b> <b>T: 112,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g</b>	<b>W: 251,1 g</b> <b>w tym cukry: 15,0 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 34,8 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>