

## Jadłospis na 20.08.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Nektarynka 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Pomidor 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2393 kcal</b> <b>B: 111,8 g</b> <b>T: 79,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>27,0 g</b>	<b>W: 338,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>52,0 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 34,7 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Nektarynka 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Pomidor 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2195 kcal</b> <b>B: 105,0 g</b> <b>T: 60,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>21,6 g</b>	<b>W: 338,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>37,5 g</b> <b>Sól: 4,2 g</b> <b>Błonnik: 35,4g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Nektarynka 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Pomidor 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2085 kcal</b> <b>B: 101,3 g</b> <b>T: 61,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>21,7 g</b>	<b>W: 314,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>29,5 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 36,3 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Nektarynka 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Jajo 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2671 kcal</b> <b>B: 123,5 g</b> <b>T: 93,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>33,0 g</b>	<b>W: 367,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>52,6 g</b> <b>Sól: 7,1 g</b> <b>Błonnik: 37,0 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/, Serek fromage 1 szt. /m/, Nektarynka 1 szt. Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa 350 ml /s,m/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z serem 150 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /gl,so,*/, Pomidor 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2350 kcal</b> <b>B: 112,3 g</b> <b>T: 75,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>27,7 g</b>	<b>W: 341,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>30,7 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 39,3 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</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>