

Jadłospis na 25.II.2024r. **Poniedziałek DOROŚLI**

<b>DIETA</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Posiłek wieczorny</b>	<b>Wartość odżywcza</b>	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, */, Naleśniki z serem 2 szt. /gl <sub>psz</sub> , j, m, */,	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, */, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl <sub>ows</sub> / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2461 kcal</b> <b>B: 102,4 g</b> <b>T: 99,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,8 g</b>	<b>W: 311,0 g</b> <b>w tym cukry: 69,1 g</b> <b>Sól: 6,1 g</b> <b>Błonnik: 22,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Banan 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, */, Makaron pszenny 160 g /gl <sub>psz</sub> ,j/ z serem i cukrem 150 g /m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, */, Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl <sub>ows</sub> / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2181 kcal</b> <b>B: 94,4 g</b> <b>T: 82,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,0 g</b>	<b>W: 287,3 g</b> <b>w tym cukry: 57,3 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 23,4 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> / Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt., Mandarynka 2 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty a'la pierogi 350 g /gl <sub>psz</sub> ,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> / Masło 10 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2003 kcal</b> <b>B: 85,0 g</b> <b>T: 82,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,5 g</b>	<b>W: 258,3 g</b> <b>w tym cukry: 33,1 g</b> <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 29,3 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, */, Naleśniki z serem 2 szt. /gl <sub>psz</sub> , j, m, */,	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Szynka gotowana 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl <sub>ows</sub> / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2739 kcal</b> <b>B: 114,1 g</b> <b>T: 113,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 48,8 g</b>	<b>W: 339,6 g</b> <b>w tym cukry: 69,7 g</b> <b>Sól: 7,8 g</b> <b>Błonnik: 25,1 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> / Masło 10 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt., Mandarynka 2 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty a'la pierogi 350 g /gl <sub>psz</sub> ,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Szynka gotowana 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2278 kcal</b> <b>B: 97,1 g</b> <b>T: 97,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,6 g</b>	<b>W: 284,1 g</b> <b>w tym cukry: 34,4 g</b> <b>Sól: 7,3 g</b> <b>Błonnik: 32,5 g</b>

<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g <sub>psz</sub> , g <sub>lows</sub> /	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 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>
--	--	-------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	---	---