

Jadłospis na 01.12.2023r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/+Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy mieszanej 350 ml /s, gl/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pieczeń z morschuczka 90 g /r, gl, j/, Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2018 kcal B: 78,4 g T: 66,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,9 g	W: 306,6 g w tym cukry: 72,3 g Sól: 2,9 g Błonnik: 33,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/+Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy mieszanej 350 ml /s, gl/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pieczeń z morschuczka 90 g /r, gl, j/, Jarzynka po grecku 120 g /s, */	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2024 kcal B: 78,1 g T: 64,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,6 g	W: 313,8 g w tym cukry: 73,6 g Sól: 3,2 g Błonnik: 34,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /gl, so/, Pomarańcza 1 szt. + Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy mieszanej 350 ml /s, gl/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pieczeń z morschuczka 90 g /r, gl, j/, Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2222 kcal B: 95,8 g T: 76,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,8 g	W: 326 g w tym cukry: 42,7 g Sól: 4,9 g Błonnik: 40,6 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/+Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy mieszanej 350 ml /s, gl/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pieczeń z morschuczka 90 g /r, gl, j/, Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jajo 1 szt. /j/ + Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2246 kcal B: 88,5 g T: 77,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,4 g	W: 332 g w tym cukry: 73,2 g Sól: 3,5 g Błonnik: 36,6 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, gl/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Pasta warzywna 1 szt. /gl, so/, Pomarańcza 1 szt. + Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy mieszanej 350 ml /s, gl/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pieczeń z morschuczka 90 g /r, gl, j/, Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Jajo 1 szt. /j/ + Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2454 kcal B: 106,1 g T: 87 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,3 g	W: 352,3 g w tym cukry: 43,8 g Sól: 5,6 g Błonnik: 44,1 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	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,*/	E: 2089 kcal B: 94 g T: 90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g	W: 232 g w tym cukry: 73 g Sól: 1,68 g Błonnik: 13 g

