

Jadłospis na 02.12.2023r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s, *// Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j, gl, s *// Szpinak na gęsto 120 g /m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2019 kcal B: 85,8 g T: 69,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,1 g	W: 296,3 g w tym cukry: 36,3 g Sól: 5,1 g Błonnik: 36,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s, *// Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j, gl, s *// Szpinak na gęsto 120 g /m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2020 kcal B: 84,4 g T: 67,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,8 g	W: 301,3 g w tym cukry: 35g Sól: 3,5 g Błonnik: 34,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/, Jabłko 1 szt. + Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s, *// Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j, gl, s *// Szpinak na gęsto 120 g /m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2141 kcal B: 90,3 g T: 72,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,5 g	W: 319,8 g w tym cukry: 36,8 g Sól: 5,5 g Błonnik: 40,9 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s, *// Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j, gl, s *// Szpinak na gęsto 120 g /m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Szynka biała 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2295 kcal B: 98 g T: 84,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,3 g	W: 322,1 g w tym cukry: 37,5 g Sól: 6,7 g Błonnik: 39,7 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka drobiowa 50 g /*/, Jabłko 1 szt. + Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s, *// Ziemniaki gotowane 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /j, gl, s *// Szpinak na gęsto 120 g /m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Szynka biała 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2417 kcal B: 102,5 g T: 87,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,7 g	W: 345,6 g w tym cukry: 38 g Sól: 7,1 g Błonnik: 44,2 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