

Jadłospis na 04.12.2023r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk w sosie koperkowym 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki z jabłkiem 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Papryka ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2164 kcal B: 121,4 g T: 72,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g	W: 286,5 g w tym cukry: 53,3 g Sól: 4,3 g Błonnik: 32,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk w sosie koperkowym 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki z jabłkiem 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/	E: 2183 kcal B: 122,6 g T: 72,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,2 g	W: 289,2 g w tym cukry: 52,2g Sól: 4,3 g Błonnik: 30,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Kiwi 1 szt. + Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk w sosie koperkowym 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki z jabłkiem 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Papryka ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/	E: 2211 kcal B: 124,4 g T: 73,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g	W: 296,1 g w tym cukry: 42,4 g Sól: 6,7 g Błonnik: 35,9 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk w sosie koperkowym 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki z jabłkiem 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Papryka ¼ szt. Jajko 1 szt. /j/	Skyr 1 szt. /m/	E: 2402 kcal B: 132,3 g T: 83,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,1 g	W: 312,7g w tym cukry: 54,1 g Sól: 5,1 g Błonnik: 35,5 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Kiwi 1 szt. + Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml /s/, Indyk w sosie koperkowym 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g, Buraczki z jabłkiem 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl,so/, Papryka ¼ szt. Jajko 1 szt. /j/	Skyr 1 szt. /m/	E: 2427 kcal B: 133,6 g T: 83,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g	W: 321,4 g w tym cukry: 43 g Sól: 7,4 g Błonnik: 38,5 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