

Jadłospis na 05.12.2023r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml/s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s,gl, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g /m/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2009 kcal B: 83,6 g T: 58,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,1 g	W: 334,9 g w tym cukry: 33,4 g Sól: 5,1 g Błonnik: 52,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s,gl, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g /m/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2008 kcal B: 82,5 g T: 56,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,8 g	W: 339 g w tym cukry: 32,1g Sól: 5,2 g Błonnik: 50,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt., Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s,gl, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g /m/, Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2011 kcal B: 85,4 g T: 61,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,4 g	W: 330,9 g w tym cukry: 34,8 g Sól: 4,9 g Błonnik: 55,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s,gl, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g /m/, Ogórek szklarniowy ¼ szt. Polędwica sopocka 50 g /*/	Kefir 1 szt. /m/	E: 2250 kcal B: 97,5 g T: 69,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,7 g	W: 360,6g w tym cukry: 34,7 g Sól: 6,5 g Błonnik: 55,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomarańcza 1 szt., Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ryż brązowy 160 g z gulaszem z ciecierzycy 150 g /s,gl, */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g /m/, Ogórek szklarniowy ¼ szt. Polędwica sopocka 50 g /*/	Kefir 1 szt. /m/	E: 2252 kcal B: 99,3 g T: 71,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27 g	W: 356,6 g w tym cukry: 36 g Sól: 6,4 g Błonnik: 58,4 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