

Jadłospis na 06.12.2023r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/+Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i brokułem 350 ml /s/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2275 kcal B: 98,9 g T: 81,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32 g	W: 306,5 g w tym cukry: 75,6 g Sól: 4,0 g Błonnik: 21,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/+Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i brokułem 350 ml /s/, Makaron pszenny 160 g z jabłkami 200 g /gl,j/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2039 kcal B: 72 g T: 61,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,8 g	W: 322,2 g w tym cukry: 80,3g Sól: 3,9 g Błonnik: 26,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Kiwi 1 szt., Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i brokułem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z jabłkami 200 g /gl,j/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2109 kcal B: 76,5 g T: 64 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 22,8 g	W: 336,5 g w tym cukry: 59,1 g Sól: 4,3 g Błonnik: 32,6 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i brokułem 350 ml /s/, Naleśniki z serem 2 szt. /gl,j,m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Papryka ¼ szt., Polędwica drobiowa 50 g /*/	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2477 kcal B: 112,5 g T: 86,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35 g	W: 333,5g w tym cukry: 77,3 g Sól: 5,5 g Błonnik: 24,4 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Kiwi 1 szt., Ogórek szklarniowy ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z fasolką i brokułem 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z jabłkami 200 g /gl,j/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka z ogórkiem i kukurydzą 100 g /r/, Papryka ¼ szt., Polędwica drobiowa 50 g /*/	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	E: 2311 kcal B: 90 g T: 69,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,8 g	W: 363,5 g w tym cukry: 60,7 g Sól: 5,8 g Błonnik: 35,7 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

