

Jadłospis na 07.12.2023r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew z groszkiem i kukurydzą 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2116 kcal B: 110,9 g T: 77,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,0 g	W: 279,4 g w tym cukry: 35,2 g Sól: 4,7 g Błonnik: 36,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Marchew z groszkiem i kukurydzą 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2275 kcal B: 131,6 g T: 79,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,22 g	W: 291,8 g w tym cukry: 39,6 g Sól: 4,3 g Błonnik: 34,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Marchew tarta z kukurydzą 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2071 kcal B: 108,5 g T: 77,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g	W: 271,3 g w tym cukry: 36,3 g Sól: 4,8 g Błonnik: 38,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Ser żółty 50 g /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew z groszkiem i kukurydzą 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 50 g, Jajko 1 szt. /j/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2348 kcal B: 120,7 g T: 86,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,4 g	W: 307,7 g w tym cukry: 35,5 g Sól: 5,5 g Błonnik: 39,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella ½ szt. /m/, Jabłko 1 szt. Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Marchew tarta z kukurydzą 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 160 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 50 g, Jajko 1 szt. /j/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2290 kcal B: 117,7 g T: 87,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,5 g	W: 297,4 g w tym cukry: 37,1 g Sól: 5,5 g Błonnik: 41,1 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