

Jadłospis na 09.12.2023r. Sobota 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/ Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2210 kcal B: 96,7 g T: 77,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,2 g	W: 308,9 g w tym cukry: 35,9 g Sól: 6,5 g Błonnik: 30,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2222 kcal B: 96,8 g T: 77,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g	W: 311,0 g w tym cukry: 33,2 g Sól: 6,5 g Błonnik: 29,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt., Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/, Sałata 50 g,	Kefir 1 szt. /m/	E: 2329 kcal B: 100,3 g T: 78,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g	W: 336,2 g w tym cukry: 37,8 g Sól: 8,9 g Błonnik: 34,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/, Sałata 50 g, Jajko 1 szt. /j/	Kefir 1 szt. /m/	E: 2436 kcal B: 106,5 g T: 87,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,6 g	W: 336,2 g w tym cukry: 37,5 g Sól: 7,3 g Błonnik: 33,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt., Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 120 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli z ryżem 100 g /r/, Sałata 50 g, Jajko 1 szt. /j/	Kefir 1 szt. /m/	E: 2555 kcal B: 110,1 g T: 88,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,7 g	W: 363,6 g w tym cukry: 39,4 g Sól: 9,6g Błonnik: 37,7 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

