

Jadłospis na 15.11.2023r. środa DOROŚLI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ + Banan 1 szt. | Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g | Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/ | E: 2027 kcal B: 97,1 g T: 52,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,4 g | W: 332,1 g w tym cukry: 70,0 g Sól: 3,7 g Błonnik: 44,5 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ + Banan 1 szt. | Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g | Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/ | E: 2032 kcal B: 96,0 g T: 50,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,1 g | W: 337,6 g w tym cukry: 68,7 g Sól: 3,9 g Błonnik: 42,5 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ + Jabłko 1 szt. + ogórek kiszony 1 szt. | Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g | Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/ | E: 2124 kcal B: 101,9 g T: 56,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,7 g | W: 351,3 g w tym cukry: 64,1 g Sól: 6,0 g Błonnik: 52,4 g |
| DLA KOBIET W CIĄŻY | Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Bułka pszenna 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ + Banan 1 szt. | Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g | Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g | Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/ | E: 2256 kcal B: 107,4 g T: 63,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,9 g | W: 357,7 g w tym cukry: 70,9 g Sól: 7,2 g Błonnik: 37,4 g |
| DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/ Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ + Jabłko 1 szt. + ogórek kiszony 1 szt. | Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 z gulaszem z ciecierzycy 150 g /*/ Mieszanka warzyw 120 g | Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g | Jogurt pitny z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/ | E: 2353 kcal B: 112,3 g T: 66,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,2 g | W: 376,9 g w tym cukry: 65,0 g Sól: 6,7 g Błonnik: 55,6 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 |