

Jadłospis na 16.11.2023r. czwartek DOROŚLI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|--|--|--|---|---------------------------------|---|---|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/ Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Brokuły gotowane 120 g | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt. | Jogurt owocowy 1 szt. /m/ | E: 2040 kcal B: 104,0 g T: 86,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,7 g | W: 242,9 g w tym cukry: 32,5 g Sól: 6,0 g Błonnik: 31,2 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Brokuły gotowane 120 g | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 50 g | Jogurt owocowy 1 szt. /m/ | E: 2041 kcal B: 102,6 g T: 83,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g | W: 248,0 g w tym cukry: 31,3, g Sól: 4,4 g Błonnik: 29,4 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt., Sałata 50 g | Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Brokuły gotowane 120 g | Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt. | Jogurt owocowy 1 szt. /m/ | E: 2042 kcal B: 105,8 g T: 88,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g | W: 238,9 g w tym cukry: 33,9 g Sól: 5,8 g Błonnik: 33,9 g |
| DLA KOBIET W CIĄŻY | Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/ Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Brokuły gotowane 120 g | Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt. | Jogurt owocowy 1 szt. /m/ | E: 2284 kcal B: 117,3 g T: 95,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,2 g | W: 271,4 g w tym cukry: 33,2 g Sól: 7,5 g Błonnik: 33,5 g |
| DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Jabłko 1 szt., Sałata 50 g | Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Udko gotowane 1 szt. /*/, Brokuły gotowane 120 g | Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt. | Jogurt owocowy 1 szt. /m/ | E: 2284 kcal B: 119,7 g T: 98,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,6 g | W: 264,6 g w tym cukry: 35,2 g Sól: 7,3 g Błonnik: 37,2 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 |