

Jadłospis na 18.11.2023r. sobota DOROŚLI

<i>Dieta</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek wieczorny</i>	<i>Wartości odżywcze</i>	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron z sosem mięsno-jarzynowym 350 /gl,s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 1999 kcal B: 76,5 g T: 68,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,5 g	W: 294,9 g w tym cukry: 53,1 g Sól: 2,8 g Błonnik: 27,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron z sosem mięsno-jarzynowym 350 /gl,s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2004 kcal B: 75,4 g T: 65,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,2 g	W: 300,4 g w tym cukry: 51,8 g Sól: 2,9 g Błonnik: 25,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, ogórek kiszony 1 szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron z sosem mięsno-jarzynowym 350 /gl,s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/ Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2050 kcal B: 80,3 g T: 71,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,7 g	W: 302,1 g w tym cukry: 39,1 g Sól: 5,0 g Błonnik: 33,3 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron z sosem mięsno-jarzynowym 350 /gl,s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2275 kcal B: 88,7 g T: 83,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g	W: 320,6 g w tym cukry: 54,4 g Sól: 4,4 g Błonnik: 30,6 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, ogórek kiszony 1 szt. Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Makaron z sosem mięsno-jarzynowym 350 /gl,s,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2326 kcal B: 92,5 g T: 86,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g	W: 327,8 g w tym cukry: 40,4 g Sól: 6,5 g Błonnik: 36,5 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