

Jadłospis na 19.11.2023r. niedziela 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 pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s,*/, Kuskus 160 g /gl/, Indyk w sosie pietruszkowym 180 g /s,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/ Papryka ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2012 kcal B: 98,6 g T: 66,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,5 g	W: 289,9 g w tym cukry: 20,1 g Sól: 5,8 g Błonnik: 37,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s,*/, Kuskus 160 g /gl/, Indyk w sosie pietruszkowym 180 g /s,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/ Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2165 kcal B: 119,4 g T: 68,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,6 g	W: 300,5 g w tym cukry: 24,6 g Sól: 5,4 g Błonnik: 35,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s,*/, Kuskus razowy 160 g /gl/, Indyk w sosie pietruszkowym 180 g /s,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/ Papryka ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2173 kcal B: 122,6 g T: 73,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,2 g	W: 293,3 g w tym cukry: 27,2 g Sól: 6,8 g Błonnik: 40,4 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 pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s,*/, Kuskus 160 g /gl/, Indyk w sosie pietruszkowym 180 g /s,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/, Jajo 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2244 kcal B: 108,4 g T: 76,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,8 g	W: 318 g w tym cukry: 20,4 g Sól: 7 g Błonnik: 40 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s,*/, Kuskus razowy 160 g /gl/, Indyk w sosie pietruszkowym 180 g /s,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl/, Jajo 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2402 kcal B: 132,9 g T: 84,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g	W: 318,9 g w tym cukry: 28,1 g Sól: 7,5 g Błonnik: 43,7 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