

Jadłospis na 20.11.2023r. poniedziałek 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/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką i ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Kotlet z piersi kurczaka 1 szt. /*,gl,j/, Sałata z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Sałatka z makreli 100 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2085 kcal B: 101,2 g T: 65,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,1 g	W: 295,7 g w tym cukry: 41,1 g Sól: 6,3 g Błonnik: 26,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką i ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pierś drobiowa w sosie 180 g /*,gl,s/, Sałata z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Sałatka z makreli 100 g /*/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2006 kcal B: 97,7 g T: 64,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,7 g	W: 279,4 g w tym cukry: 37,7 g Sól: 4,2 g Błonnik: 22,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/ Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Kiwi 1 szt. + Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką i ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pierś drobiowa w sosie 180 g /*,gl,s/, Sałata z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Sałatka z makreli 100 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2132 kcal B: 105,5 g T: 68,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,5 g	W: 301,8 g w tym cukry: 29,5 g Sól: 6,8 g Błonnik: 32,5 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/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką i ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Kotlet z piersi kurczaka 1 szt. /*,gl,j/, Sałata z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Sałatka z makreli 100 g /*/ Szynka z indyka 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2282 kcal B: 113,1 g T: 71,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,2 g	W: 322,7 g w tym cukry: 42,9 g Sól: 7,6 g Błonnik: 29,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m,gl,j/ Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Kiwi 1 szt. + Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z cieciorką i ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pierś drobiowa w sosie 180 g /*,gl,s/, Sałata z marchewką i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Sałatka z makreli 100 g /*/ Szynka z indyka 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2329 kcal B: 117,4 g T: 74,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,6 g	W: 328,8 g w tym cukry: 31,3 g Sól: 8,2 g Błonnik: 35,5 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

