

Jadłospis na 24.11.2023r. piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/ + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk smażony 90 g /r,gl,j/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. Papryka ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2345 kcal B: 99,9g T: 77,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,26 g	W: 349,0 g w tym cukry: 71,2 g Sól: 4,2 g Błonnik: 38,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/ + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pulpet z morszczuka 90 g /r,gl,j/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt., Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2324 kcal B: 100,8 g T: 77,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,29 g	W: 343,3 g w tym cukry: 70,9 g Sól: 4,4 g Błonnik: 39,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Twaróg z kielkami /m/, Pomarańcza 1 szt. + Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pulpet z morszczuka 90 g /r,gl,j/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Hummus 1 szt. Papryka ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2390 kcal B: 117,5 g T: 81,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,36 g	W: 336,8 g w tym cukry: 42,5 g Sól: 6,6 g Błonnik: 43,7 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/ Dżem 50 g /*/ + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk smażony 90 g /r,gl,j/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. Jajo 1 szt. /j/+Papryka ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2571 kcal B: 109,7g T: 87,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,64 g	W: 376,3 g w tym cukry: 72,8 g Sól: 4,90 g Błonnik: 41,9 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Twaróg z kielkami /m/, Pomarańcza 1 szt. + Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Pulpet z morszczuka 90 g /r,gl,j/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. Jajo 1 szt. /j/+ Papryka ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2616 kcal B: 127,2 g T: 91,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,75 g	W: 364,1 g w tym cukry: 44,2 g Sól: 7,3 g Błonnik: 46,8 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

