

Jadłospis na 26.11.2023r. niedziela DOROŚLI

<b>DIETA</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Posiłek wieczorny</b>	<b>Wartość odżywcza</b>	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Pomidorowa z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2105 kcal</b> <b>B: 95,9 g</b> <b>T: 80,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>33,58 g</b>	<b>W: 276,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>29,6 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 29,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Pomidorowa z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2117 kcal</b> <b>B: 96,0 g</b> <b>T: 80,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>33,52 g</b>	<b>W: 279,0 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>26,9 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 27,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Pomidorowa z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2093 kcal</b> <b>B: 95,3 g</b> <b>T: 81,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>33,67 g</b>	<b>W: 275,7 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>30,7 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik:</b> <b>31,5 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Pomidorowa z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2337 kcal</b> <b>B: 105,7 g</b> <b>T: 90,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>37,94 g</b>	<b>W: 305,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>29,9 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 31,3 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Pomidorowa z zacierką 350 ml /s,gl,j/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym /s,gl,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z makreli 100 g /r/, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2312 kcal</b> <b>B: 104,5 g</b> <b>T: 90,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>38,05 g</b>	<b>W: 301,8 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>31,6 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 34,4 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	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,*/	<b>E: 2089 kcal</b> <b>B: 94 g</b> <b>T: 90 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>39 g</b>	<b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>