

Jadłospis na 27.11.2023r. poniedziałek DOROŚLI

<i>DIETA</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek wieczorny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Ser żółty 50 g /m/ + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Kapuśniak ziemniakami 350 ml /s,*/, Indyk w sosie koperkowym 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g, Marchew z kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl, so/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2169 kcal B: 104,3 g T: 76,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,80 g	W: 299,4 g w tym cukry: 47,6 g Sól: 6,1 g Błonnik: 35,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa ziemniaczana 350 ml /s,*/, Indyk w sosie koperkowym 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g, Marchew z kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl, so/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2146 kcal B: 100,2 g T: 69,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,73 g	W: 310,3 g w tym cukry: 48,0 g Sól: 2,9 g Błonnik: 32,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Kiwi 1 szt. + Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Kapuśniak ziemniakami 350 ml /s,*/, Indyk w sosie koperkowym 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g, Marchew z kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl, so/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2147 kcal B: 103,5 g T: 78,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,55 g	W: 295,2 g w tym cukry: 29,3 g Sól: 5,9 g Błonnik: 40,1 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Ser żółty 50 g /m/ + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Kapuśniak ziemniakami 350 ml /s,*/, Indyk w sosie koperkowym 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g, Marchew z kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl, so/, Szynka z indyka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2370 kcal B: 116,8 g T: 83,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,02 g	W: 324,7 g w tym cukry: 48,5 g Sól: 7,4 g Błonnik: 38,7 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Twaróg z koperkiem 70 g /m/, Kiwi 1 szt. + Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Kapuśniak ziemniakami 350 ml /s,*/, Indyk w sosie koperkowym 180 g /s,gl,*/, Ziemniaki 180 g, Marchew z kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /gl, so/, Szynka z indyka 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2348 kcal B: 116,1 g T: 84,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,77 g	W: 320,6 g w tym cukry: 30,3 g Sól: 7,1 g Błonnik: 43,4 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