

Jadłospis na 28.11.2023r. wtorek 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 wieloziarnisty 100 g /gl,se,so/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Racuchy z jabłkami 2 szt. /gl,m,j/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek zielony 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2075 kcal</b> <b>B: 81,9 g</b> <b>T: 74,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,23 g</b>	<b>W: 297,8 g</b> <b>w tym cukry: 43,5 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 29,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza jaglana z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2029 kcal</b> <b>B: 72,8 g</b> <b>T: 55,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 20,96 g</b>	<b>W: 348,4 g</b> <b>w tym cukry: 47,1 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 41,2 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,se,so/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza jaglana z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,se,so/, Masło 10 g /m/ Polędwica sopocka 50 g /*/, Ogórek zielony 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 1998 kcal</b> <b>B: 75,6 g</b> <b>T: 59,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 21,60 g</b>	<b>W: 332,2 g</b> <b>w tym cukry: 39,9 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 46,0 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,se,so/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Racuchy z jabłkami 2 szt. /gl,m,j/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Jogurt pitny 1 szt. /m/, Ogórek zielony 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2318 kcal</b> <b>B: 89,4 g</b> <b>T: 80,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,20 g</b>	<b>W: 337,9 g</b> <b>w tym cukry: 55,2 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 31,8 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,se,so/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt. Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z ciecierzycą i ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza jaglana z jabłkami 350 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Jogurt pitny 1 szt. /m/, Ogórek zielony 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2239 kcal</b> <b>B: 83,6 g</b> <b>T: 67,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,71 g</b>	<b>W: 369,6 g</b> <b>w tym cukry: 52,3 g</b> <b>Sól: 4,2 g</b> <b>Błonnik: 49,2 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 kwasy tłuszczowe: 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>