

Jadłospis na 30.11.2023r. Czwartek 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 Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, j, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2079 kcal B: 99,6 g T: 70,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24 g	W: 294,5 g w tym cukry: 63,4 g Sól: 4,3 g Błonnik: 36,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, j, */	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 1982 kcal B: 97 g T: 62,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,1 g	W: 289,6 g w tym cukry: 62,9 g Sól: 4,2 g Błonnik: 34,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Kiwi 1 szt. + Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2101 kcal B: 101,2 g T: 65,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,5 g	W: 313,6 g w tym cukry: 66,1 g Sól: 4,6 g Błonnik: 40,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pszenny z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, j, */	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Jajo 1 szt. /j/ + Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2284 kcal B: 113,8 g T: 77,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,1 g	W: 319,8 g w tym cukry: 64,3 g Sól: 5,7 g Błonnik: 39,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Kiwi 1 szt. + Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl, s, */	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Jajo 1 szt. /j/ + Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2306 kcal B: 115,4 g T: 72,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,7 g	W: 338,9 g w tym cukry: 67 g Sól: 6 g Błonnik: 44,2 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