

Jadłospis na 13.12.2023r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/ + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Stek z cebulką 1 szt. /j,gl,*/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /se,gl/ ogórek zielony ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2270 kcal B: 114,4 g T: 86,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,2 g	W: 288,3 g w tym cukry: 47,6 g Sól: 5,1 g Błonnik: 31,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/+Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet drobiowy w sosie 180 g /j,gl,s*/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /se,gl/ Sałata 50 g	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2369 kcal B: 134,6 g T: 82,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,2 g	W: 298,4 g w tym cukry: 51,3 g Sól: 4,3 g Błonnik: 29,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt. + Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet drobiowy w sosie 180 g /j,gl,s*/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /se,gl/ Ogórek zielony ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2415 kcal B: 138,3 g T: 85,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,5 g	W: 306,4 g w tym cukry: 42,5 g Sól: 4,8 g Błonnik: 37,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/+Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Stek z cebulką 1 szt. /j,gl,*/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /se,gl/ Jajo 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2429 kcal B: 118,4 g T: 92,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,1 g	W: 313,6 g w tym cukry: 48,6 g Sól: 5,6 g Błonnik: 34,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomarańcza 1 szt. + Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Rosół z makaronem 350 ml /s,gl,j/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet drobiowy w sosie 180 g /j,gl,s*/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /se,gl/ Jajo 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2644 kcal B: 148,6 g T: 96,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,0 g	W: 332,1 g w tym cukry: 43,4 g Sól: 5,4 g Błonnik: 40,4 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