

Jadłospis na 14.12.2023r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /m,gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/ Marchew z groszkiem i kukurydzą 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2050 kcal B: 77,7 g T: 79,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,7 g	W: 290,0 g w tym cukry: 27,9 g Sól: 5,3 g Błonnik: 35,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pulpet z jaj w sosie koperkowym 160 g /j,s,gl/ Marchew z groszkiem i kukurydzą 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 1999 kcal B: 76,2 g T: 77,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,5 g	W: 282,5 g w tym cukry: 27,7 g Sól: 5,3 g Błonnik: 34,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /m,gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Jabłko 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pulpet z jaj w sosie koperkowym 160 g /j,s,gl/ Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /m,gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 1952 kcal B: 76,8 g T: 81,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,1 g	W: 264,4 g w tym cukry: 30,5 g Sól: 5,0 g Błonnik: 39,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /m,gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/ Marchew z groszkiem i kukurydzą 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Szynka gotowana 50 g /*/ Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2328 kcal B: 89,3 g T: 93,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,7 g	W: 318,6 g w tym cukry: 28,5 g Sól: 7,0 g Błonnik: 38,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /m,gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Jabłko 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pulpet z jaj w sosie koperkowym 160 g /j,s,gl/ Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Szynka gotowana 50 g /*/ Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2228 kcal B: 89,0 g T: 97,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,2 g	W: 290,2 g w tym cukry: 31,7 g Sól: 6,6 g Błonnik: 42,3 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