

Jadłospis na 15.12.2023r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/ + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, se,so/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2120 kcal</b> <b>B: 96,6 g</b> <b>T: 76,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,9 g</b>	<b>W: 286,4 g</b> <b>w tym cukry: 68,4 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 26,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/ + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2128 kcal</b> <b>B: 96,4 g</b> <b>T: 75,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,8 g</b>	<b>W: 288,0 g</b> <b>w tym cukry: 65,7 g</b> <b>Sól: 2,9 g</b> <b>Błonnik: 25,1 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /se,gl/ Kiwi 1 szt. + Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2286 kcal</b> <b>B: 111,6 g</b> <b>T: 84,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,6 g</b>	<b>W: 305,1 g</b> <b>w tym cukry: 40,0 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 36,2 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Dżem 50 g /*/ + Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, se,so/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2346 kcal</b> <b>B: 106,3 g</b> <b>T: 86,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,3 g</b>	<b>W: 313,7 g</b> <b>w tym cukry: 31,7 g</b> <b>Sól: 5,5 g</b> <b>Błonnik: 29,6 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /se,gl/ Kiwi 1 szt. + Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml /s,gl/, Ziemniaki 180 g, Pieczeń z morszczuka 100 g /r,j,gl/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jajko 1 szt. /j/ Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	<b>E: 2512 kcal</b> <b>B: 121,4 g</b> <b>T: 93,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,0 g</b>	<b>W: 332,5 g</b> <b>w tym cukry: 41,7 g</b> <b>Sól: 6,2 g</b> <b>Błonnik: 39,3 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>