

Jadłospis na 18.12.2023r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,m,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/ Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet z piersi 1 szt. /j,gl,*/ Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z makreli 100 g /r,*/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2076 kcal B: 93,6 g T: 76,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,7 g	W: 280,2 g w tym cukry: 42,8 g Sól: 5,3 g Błonnik: 30,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,m,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/ Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś w sosie 180 g /s,gl,*/ Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z makreli 100 g /r,*/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2002 kcal B: 91,1 g T: 75,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,5 g	W: 266,2 g w tym cukry: 43,2g Sól: 5,0 g Błonnik: 29,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,m,gl/ Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Pomarańcza 1 szt., Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/ Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś w sosie 180 g /s,gl,*/ Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Pasta z makreli 100 g /r,*/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2121 kcal B: 94,7 g T: 76,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,7 g	W: 293,6 g w tym cukry: 45,1 g Sól: 7,3 g Błonnik: 33,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,m,gl/ Bułka grahamka 1 szt. /gl/ Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/ Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet z piersi 1 szt. /j,gl,*/ Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/ Masło 15 g /m/ Pasta z makreli 100 g /r,*/ Szynka gotowana 50 g /*/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2351 kcal B: 105,8 g T: 91,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,9 g	W: 306,0 g w tym cukry: 44,2 g Sól: 6,8 g Błonnik: 33,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /j,m,gl/ Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Pomarańcza 1 szt., Ogórek kiszony 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/ Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś w sosie 180 g /s,gl,*/ Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/ Masło 15 g /m/ Pasta z makreli 100 g /r,*/ Szynka gotowana 50 g /*/ Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2314 kcal B: 101,1 g T: 85,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,6 g	W: 319,0 g w tym cukry: 46,2 g Sól: 8,2 g Błonnik: 36,8 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

