

Jadłospis na 20.12.2023r. Środa DOROŚLI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|--|--|---|--|------------------------------|---|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml Zupa krem z białych warzyw 350 ml /s/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /j,gl,s/, Mieszanka warzyw gotowana 120 g | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /se,gl/, Ogórek kiszony 1 szt. | Skyr 1 szt. /m/ | E: 2387 kcal B: 134,8 g T: 92,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,6 g | W: 290,8 g w tym cukry: 40 g Sól: 6,1 g Błonnik: 38,5 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml Zupa krem z białych warzyw 350 ml /s/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /j,gl,s/, Mieszanka warzyw gotowana 120 g | Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /se,gl/, Sałata 50 g | Skyr 1 szt. /m/ | E: 2411 kcal B: 135,8 g T: 92 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,6 g | W: 295,2 g w tym cukry: 39,1 g Sól: 4,4 g Błonnik: 37,4 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. + pomidorki koktajlowe 50 g | Herbata 200 ml Zupa krem z białych warzyw 350 ml /s/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /j,gl,s/, Mieszanka warzyw gotowana 120 g | Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /se,gl/, Ogórek kiszony 1 szt. | Skyr 1 szt. /m/ | E: 2504 kcal B: 137,9 g T: 93,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,8 g | W: 318,4 g w tym cukry: 42 g Sól: 6,7 g Błonnik: 42,6 g |
| DLA KOBIET W CIĄŻY | Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml Zupa krem z białych warzyw 350 ml /s/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /j,gl,s/, Mieszanka warzyw gotowana 120 g | Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /se,gl/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt. | Skyr 1 szt. /m/ | E: 2608 kcal B: 144,1 g T: 102,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43 g | W: 317,3 g w tym cukry: 40,9 g Sól: 6,9 g Błonnik: 41,5 g |
| DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt. + pomidorki koktajlowe 50 g | Herbata 200 ml Zupa krem z białych warzyw 350 ml /s/, Kasza pęczak 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /j,gl,s/, Mieszanka warzyw gotowana 120 g | Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /se,gl/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt. | Skyr 1 szt. /m/ | E: 2724 kcal B: 147,1 g T: 103,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,2 g | W: 344,5 g w tym cukry: 42,8 g Sól: 7,5 g Błonnik: 45,5 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 |