

Jadłospis na 2.12.2023r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,se,so/ Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Kotlet mielony 1 szt. /j,gl/ Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2093 kcal B: 90,8 g T: 77,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,7 g	W: 290,3 g w tym cukry: 37,9 g Sól: 5,4 g Błonnik: 33,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pulpet w sosie 180 g /j,gl,s/ Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2006 kcal B: 90,0 g T: 71,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,3 g	W: 281,5 g w tym cukry: 38,7 g Sól: 5,2 g Błonnik: 33,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Kiwi 1 szt. + Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g, Pulpet w sosie 180 g /j,gl,s/, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 10 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 1975 kcal B: 92,8 g T: 76,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,9 g	W: 264,4 g w tym cukry: 26,2 g Sól: 4,9 g Błonnik: 37,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,se,so/ Masło 10 g /m/ Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Kotlet mielony 1 szt. /j,gl/ Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Jajo 1 szt. /j/	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2325 kcal B: 100,6 g T: 86,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,0 g	W: 318,7 g w tym cukry: 26,2 g Sól: 6,2 g Błonnik: 35,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewka i szczypiorkiem 70 g /m/, Kiwi 1 szt. + Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pulpet w sosie 180 g /j,gl,s/ Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecierzycą, fetą i ogórkiem 100 g /m/, Jajo 1 szt. /j/	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2205 kcal B: 103,2 g T: 87,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g	W: 290,0 g w tym cukry: 27,1 g Sól: 5,6 g Błonnik: 40,9 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