

Jadłospis na 03.12.2023r. Niedziela DOROŚLI

| <b>DIETA</b>  | <b>Śniadanie</b>   | <b>Obiad</b>  | <b>Kolacja</b>   | <b>Posiłek wieczorny</b>        | <b>Wartość odżywcza</b>  |  |
|---|--|---|--|---------------------------------|--|--|
| <b>PODSTAWOWA</b>   | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 100 g /gl, m/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Ser żółty 50 g /m/,<br>Jabłko 1 szt.                               | Herbata 200 ml<br>Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/,<br>Kasza kuskus 160 g /gl/,<br>Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s ,gl, */,<br>Brokuły gotowane 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Sałatka z makreli 100 g /r/,<br>Sałata 50 g                   | Jogurt owocowy<br>1 szt. /m/    | <b>E: 2072 kcal</b><br><b>B: 91,6 g</b><br><b>T: 80,8 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,58 g</b> | <b>W: 275,5 g</b><br><b>w tym cukry: 26,9 g</b><br><b>Sól: 5,6 g</b><br><b>Błonnik: 32,9 g</b> |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b>   | Herbata 200 ml<br>Chleb pszenny 100 g /gl/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Twaróg z natką 70 g /m/,<br>Jabłko 1 szt.                            | Herbata 200 ml<br>Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/,<br>Kasza kuskus 160 g /gl/,<br>Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s ,gl, */,<br>Brokuły gotowane 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb pszenny 100 g /gl/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Sałatka z makreli 100 g /r/,<br>Sałata 50 g                                  | Jogurt owocowy<br>1 szt. /m/    | <b>E: 2006 kcal</b><br><b>B: 89,6 g</b><br><b>T: 69,7 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,0 g</b>  | <b>W: 283,8 g</b><br><b>w tym cukry: 27,6g</b><br><b>Sól: 5,1 g</b><br><b>Błonnik: 31,1 g</b>  |
| <b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>                    | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 100 g /gl, m/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Twaróg z natką 70 g /m/,<br>Jabłko 1 szt. + Ogórek kiszony 1 szt.  | Herbata 200 ml<br>Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/,<br>Kasza gryczana 160 g,<br>Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s ,gl, */,<br>Brokuły gotowane 120 g    | Herbata 200 ml<br>Chleb wieloziarnisty 100 g /gl, so, se/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Sałatka z makreli 100 g /r/,<br>Sałata 50 g                   | Jogurt owocowy<br>1 szt. /m/    | <b>E: 2062 kcal</b><br><b>B: 94,4 g</b><br><b>T: 81,5 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,7 g</b>  | <b>W: 273,2 g</b><br><b>w tym cukry: 30,2 g</b><br><b>Sól: 7,4 g</b><br><b>Błonnik: 37,4 g</b> |
| <b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>   | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 100 g /gl, m/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Ser żółty 50 g /m/,<br>Jabłko 1 szt.                               | Herbata 200 ml<br>Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/,<br>Kasza kuskus 160 g /gl/,<br>Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s ,gl, */,<br>Brokuły gotowane 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb wieloziarnisty 150 g /gl, so, se/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Sałatka z makreli 100 g /r/,<br>Jajo 1 szt. /j/ + Sałata 50 g | Jogurt owocowy<br>1 szt. /m/    | <b>E: 2304 kcal</b><br><b>B: 101,4 g</b><br><b>T: 90,6 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g</b> | <b>W: 303,8 g</b><br><b>w tym cukry: 27,2 g</b><br><b>Sól: 6,3 g</b><br><b>Błonnik: 35,2 g</b> |
| <b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b> | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 100 g /gl, m/,<br>Masło 10 g /m/,<br>Twaróg z natką 70 g /m/,<br>Jabłko 1 szt.<br>Ogórek kiszony 1 szt. | Herbata 200 ml<br>Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s/,<br>Kasza gryczana 160 g,<br>Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s ,gl, */,<br>Brokuły gotowane 120 g    | Herbata 200 ml<br>Chleb wieloziarnisty 150 g /gl, so, se/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Sałatka z makreli 100 g /r/,<br>Jajo 1 szt. /j/ + Sałata 50 g | Jogurt owocowy<br>1 szt. /m/    | <b>E: 2288 kcal</b><br><b>B: 104,2 g</b><br><b>T: 91,4 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,0 g</b> | <b>W: 300,5 g</b><br><b>w tym cukry: 31,8 g</b><br><b>Sól: 8,1 g</b><br><b>Błonnik: 40,5 g</b> |
| <b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>                              | Zupa mleczna wzmocniona (miksowana)<br>350 ml /m,gl/   | Mix obiadowy 350 ml /s, j,*/  | Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/   | Mix kolacyjny<br>350 ml /s,j,*/ | <b>E: 2089 kcal</b><br><b>B: 94 g</b><br><b>T: 90 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</b>        | <b>W: 232 g</b><br><b>w tym cukry: 73 g</b><br><b>Sól: 1,68 g</b><br><b>Błonnik: 13 g</b>      |