

Jadłospis na 13.11.2023r. poniedziałek DOROŚLI

<i>Dieta</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek wieczorny</i>	<i>Wartości odżywcze</i>	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/ , Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl,*/ Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Sałatka z makreli 100 g /r,*/ Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2429 kcal</b> <b>B: 131,2 g</b> <b>T: 93,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,2 g</b>	<b>W: 291,0 g</b> <b>w tym cukry: 58 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 27,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl,*/ Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Sałatka z makreli 100 g /r,*/ Sałata 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2441 kcal</b> <b>B: 131,6 g</b> <b>T: 93,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,1 g</b>	<b>W: 293,1 g</b> <b>w tym cukry: 55,3 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 26,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Kiwi 1 szt. + papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl,*/ Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/ Sałatka z makreli 100 g /r,*/ Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2463 kcal</b> <b>B: 134,2 g</b> <b>T: 95,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,3 g</b>	<b>W: 299,1 g</b> <b>w tym cukry: 47,7 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 33 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/ , Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl,*/ Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2626 kcal</b> <b>B: 143,1 g</b> <b>T: 99,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,3 g</b>	<b>W: 318,1 g</b> <b>w tym cukry: 59,7 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 30,8 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Chleb wieloziarnisty 100 g /gl,so,se/, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Kiwi 1 szt. + papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy z ziemniakami 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /gl,*/ Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g /gl,so,se/, Masło 15 g /m/ Sałatka z makreli 100 g /r,*/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2661 kcal</b> <b>B: 146,2 g</b> <b>T: 100,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,4 g</b>	<b>W: 326,2 g</b> <b>w tym cukry: 49,5 g</b> <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 36,1g</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>