

Jadłospis na 25.11.2023r. sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt, /j/ + Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2006 kcal B: 79,6 g T: 77,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,13 g	W: 271,1 g w tym cukry: 39,1 g Sól: 7,6 g Błonnik: 26,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt, /j/ + Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2007 kcal B: 78,2 g T: 75,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,83 g	W: 276,2 g w tym cukry: 37,8 g Sól: 6,0 g Błonnik: 24,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt, /j/, Jabłko 1 szt. + Sałata 50 g	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Szynka biała 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2100 kcal B: 82,3 g T: 78,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,29 g	W: 294,8 g w tym cukry: 40,1 g Sól: 8,3 g Błonnik: 32,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Bułka pszenna 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt, /j/ + Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Szynka biała 50 g /*/, Twaróg 70 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2258 kcal B: 96,7 g T: 86,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,06 g	W: 299,0 g w tym cukry: 42,2 g Sól: 8,2 g Błonnik: 29,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m,gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt, /j/, Jabłko 1 szt. + Sałata 50 g	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 350 g /gl,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Szynka biała 50 g /*/, Twaróg 70 g /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2352 kcal B: 99,4 g T: 87,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,22 g	W: 322,7 g w tym cukry: 43,2 g Sól: 8,9 g Błonnik: 35,4 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