

Jadłospis na 14.11.2023r. Wtorek

DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /m,gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/ Marchew z jabłkiem i ananasem 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2161 kcal B: 91,9 g T: 90,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,8 g	W: 278,2 g w tym cukry: 34,5 g Sól: 5,5 g Błonnik: 35,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pulpet z jaj 1 szt. /j,gl/ Marchew z jabłkiem i ananasem 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Twaróg z natką 70 g /m/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2009 kcal B: 83,0 g T: 73,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,5 g	W: 284,6 g w tym cukry: 36,1 g Sól: 4,7 g Błonnik: 33,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /m,gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pulpet z jaj 1 szt. /j,gl/ Marchew z jabłkiem 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /m,gl/ Masło 10 g /m/ Twaróg z natką 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2001 kcal B: 86,1 g T: 78,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,2 g	W: 274,5 g w tym cukry: 34,7 g Sól: 4,4 g Błonnik: 39,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /m,gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Kotlet z jaj 1 szt. /j,gl/ Marchew z jabłkiem i ananasem 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Ser żółty 50 g /m/, Szynka gotowana 50 g /*/ Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2418 kcal B: 103,5 g T: 104,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,8 g	W: 301,7 g w tym cukry: 30,2 g Sól: 7,2 g Błonnik: 37,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /m,gl/ Masło 10 g /m/ Polędwica drobiowa 50 g /*/ Pomarańcza 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,*/, Ziemniaki 180 g Pulpet z jaj 1 szt. /j,gl/ Marchew z jabłkiem 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g /m,gl/ Masło 15 g /m/ Ser żółty 50 g /m/, Szynka gotowana 50 g /*/ Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2276 kcal B: 98,3 g T: 93,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,4 g	W: 300,2 g w tym cukry: 35,9 g Sól: 6,0 g Błonnik: 43,0g
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