

Jadłospis na 29.11.2023r. Środa 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 Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, j, gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet z piersi 1 szt. /s, gl, j, */, Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl/	<b>E: 2079 kcal</b> <b>B: 99,6 g</b> <b>T: 70,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24 g</b>	<b>W: 294,5 g</b> <b>w tym cukry: 63,4 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 36,2 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, j, gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś w sosie koperkowym 180 g /s,gl,*/, Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl/	<b>E: 1982 kcal</b> <b>B: 97 g</b> <b>T: 62,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 23,1 g</b>	<b>W: 289,6 g</b> <b>w tym cukry: 62,9 g</b> <b>Sól: 4,2 g</b> <b>Błonnik: 34,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, j, gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomarańcza 1 szt.+ Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś w sosie koperkowym 180 g /s,gl,*/, Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl/	<b>E: 2101 kcal</b> <b>B: 101,2 g</b> <b>T: 65,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,5 g</b>	<b>W: 313,6 g</b> <b>w tym cukry: 66,1 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 40,9 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, j, gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Kotlet z piersi 1 szt. /s, gl, j, */, Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Papryka ¼ szt. Polędwica drobiowa 50 g /*/	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl/	<b>E: 2284 kcal</b> <b>B: 113,8 g</b> <b>T: 77,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,1 g</b>	<b>W: 319,8 g</b> <b>w tym cukry: 64,3 g</b> <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 39,5 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, j, gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomarańcza 1 szt..+ Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata 200 ml Krem z białych warzyw 350 ml /s/, Ziemniaki gotowane 180 g, Pierś w sosie koperkowym 180 g /s,gl,*/, Mieszanka warzyw 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Papryka ¼ szt. Polędwica drobiowa 50 g /*/	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl/	<b>E: 2306 kcal</b> <b>B: 115,4 g</b> <b>T: 72,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,7 g</b>	<b>W: 338,9 g</b> <b>w tym cukry: 67 g</b> <b>Sól: 6 g</b> <b>Błonnik: 44,2 g</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>