

Jadłospis na 01.01.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ser żółty 50 g /m/ Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /*/	Babka 100 g /gl,j,m/, Pomarańc za 1 szt.	E: 2380 kcal B: 114,0 g T: 85,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,0 g	W: 314,7 g w tym cukry: 61,1 g Sól: 7,2 g Błonnik: 29,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Twaróg 70 g /m/ Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /*/	Babka 100 g /gl,j,m/, Pomarańcza 1 szt.	E: 2360 kcal B: 113,0 g T: 80,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,3 g	W: 318,6 g w tym cukry: 60,8 g Sól: 6,1 g Błonnik: 26,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Twaróg 70 g /m/ Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /*/	Pomarańcza 1 szt.	E: 2003 kcal B: 105,6 g T: 79,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g	W: 245,1 g w tym cukry: 26,9 g Sól: 5,8 g Błonnik: 30,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Ser żółty 50 g /m/ Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /*/, Mleko 0,2 L 1 szt.	Babka 100 g /gl,j,m/, Pomarańcza 1 szt.	E: 2614 kcal B: 123,4 g T: 92,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,0 g	W: 350,0 g w tym cukry: 71,5 g Sól: 8,0 g Błonnik: 32,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Twaróg 70 g /m/ Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /*/, Mleko 0,2 L 1 szt.	Ciastka b/cukru 40 g /gl,j,m/, Pomarańcza 1 szt.	E: 2386 kcal B: 116,9 g T: 94,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,3 g	W: 297,9 g w tym cukry: 42,8 g Sól: 6,7 g Błonnik: 34,0 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