

## Jadłospis na 11.12.2023r. Poniedziałek 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 kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl,*/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2146 kcal</b> <b>B: 98 g</b> <b>T: 81,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32 g</b>	<b>W: 285,6 g</b> <b>w tym cukry: 72,6 g</b> <b>Sól: 3,4 g</b> <b>Błonnik: 31,7 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Bitka schabowa w sosie 180 g /j,gl,*/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2144 kcal</b> <b>B: 96,9 g</b> <b>T: 78,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,6 g</b>	<b>W: 289,3 g</b> <b>w tym cukry: 71,3 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 29,4 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Pomarańcza 1 szt.+Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Bitka schabowa w sosie 180 g /j,gl,*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2239 kcal</b> <b>B: 100,9 g</b> <b>T: 81,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32 g</b>	<b>W: 308,9 g</b> <b>w tym cukry: 73,7 g</b> <b>Sól: 4 g</b> <b>Błonnik: 35,8 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Bułka grahamka 1 szt. /gl/, Masło 10 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Bitka schabowa w sosie 180 g /j,gl,*/, Buraczki na gęsto 120 g /gl/	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2422 kcal</b> <b>B: 110,2 g</b> <b>T: 96,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,1 g</b>	<b>W: 311,4 g</b> <b>w tym cukry: 73,8 g</b> <b>Sól: 5 g</b> <b>Błonnik: 35 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m,gl/, Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 10 g /m/ Jajko 1 szt. /j/, Pomarańcza 1 szt. Sałata 50 g	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką 350 ml /s,m/, Ziemniaki gotowane 180 g, Bitka schabowa w sosie 180 g /j,gl,*/, Surówka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m,gl/	<b>E: 2515 kcal</b> <b>B: 113,1 g</b> <b>T: 96,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,1 g</b>	<b>W: 334,7 g</b> <b>w tym cukry: 74,1 g</b> <b>Sól: 5,5g</b> <b>Błonnik: 39,1 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>