

## Jadłospis na 24.12.2023 dorośli Niedziela

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk gotowany 90 g /r/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Papryka ¼ szt.	Babka piaskowa 100 g /gl,j,m/, Pomarańcza 1 szt.	<b>E: 2355 kcal</b> <b>B: 113,2 g</b> <b>T: 74,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,6 g</b>	<b>W: 347,9 g</b> <b>w tym cukry: 77,6 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 47,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk gotowany 70 g /r/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Sałata 50 g	Babka piaskowa 100 g /gl,j,m/, Pomarańcza 1 szt.	<b>E: 2374 kcal</b> <b>B: 114,4 g</b> <b>T: 73,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,6 g</b>	<b>W: 350,5 g</b> <b>w tym cukry: 76,5 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 40,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk gotowany 70 g /r/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	<b>E: 2021 kcal</b> <b>B: 107,1g</b> <b>T: 72,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g</b>	<b>W: 277,2 g</b> <b>w tym cukry: 41,4 g</b> <b>Sól: 6,1 g</b> <b>Błonnik: 43,9 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk gotowany 70 g /r/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 150 g /gl/, Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Jajo 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Babka piaskowa 100 g /gl,j,m/, Pomarańcza 1 szt.	<b>E: 2551 kcal</b> <b>B: 122,9 g</b> <b>T: 79,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g</b>	<b>W: 376,2 g</b> <b>w tym cukry: 77,9 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 44,5 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Barszcz z ziemniakami 350 ml /s/, Ziemniaki 180 g, Morszczuk gotowany 70 g /r/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl,m/, Masło 15 g /m/ Sałatka z tuńczyka 100 g /r/ Jajo 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt. Ciastko b/cukru 40 g /gl,j,m/	<b>E: 2364 kcal</b> <b>B: 119,2 g</b> <b>T: 87,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,4 g</b>	<b>W: 320,2 g</b> <b>w tym cukry: 47,8 g</b> <b>Sól: 6,8 g</b> <b>Błonnik: 47,6 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>