

Jadłospis na 25.12.2023 dorośli Poniedziałek

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa dyniowa krem 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/ Sałata z marchwią 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /*/	Strucla owocowa 100 g /gl,j,m/, Pomarańcza 1 szt.	E: 2419 kcal B: 105,6 g T: 95,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g	W: 324,5 g w tym cukry: 41,7 g Sól: 7,3 g Błonnik: 42,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/ +Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa dyniowa krem 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/ Sałata z marchwią 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /*/	Strucla owocowa 100 g. /gl,j,m/, Pomarańcza 1 szt.	E: 2418 kcal B: 104,8 g T: 95 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,2 g	W: 322,9 g w tym cukry: 37,8 g Sól: 7,3 g Błonnik: 39,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/+Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa dyniowa krem 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/ Sałata z marchwią 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: 2112 kcal B: 98,6 g T: 93 w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33 g	W: 261,4 g w tym cukry: 36,8 g Sól: 6,2 g Błonnik: 43 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /*/, Jajko 1 szt. /j/ +Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa dyniowa krem 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/ Sałata z marchwią 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /*/	Strucla owocowa 100 g /gl,j,m/, Pomarańcza 1 szt.	E: 2660 kcal B: 115,5 g T: 102,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,3 g	W: 361 g w tym cukry: 52,9 g Sól: 8,1 g Błonnik: 46 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 /*/, Jajko 1 szt. /j/+Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa dyniowa krem 350 ml /s/, Kasza jęczmienna 160 g /gl/, Bitka schabowa w sosie 180 g /s,gl/ Sałata z marchwią 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /*/	Ciastko b/cukru 40 g /gl,j,m/, Pomarańcza 1 szt.	E: 2503 kcal B: 110,3 g T: 108,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,9 g	W: 315,4 g w tym cukry: 53,5 g Sól: 7,0 g Błonnik: 46,5 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

