

Jadłospis na 01.04.2024r. **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 Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Polędwica sopocka 50 g /*/ Ćwikła z chrzanem 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/ Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/ Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/ Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 15 g /m/ Kiełbasa biała 1 szt. /*/ Ćwikła z chrzanem 50 g /*/	Babka 100 g /gl,j,m/ Pomarańcza 1 szt.	<b>E: 2640 kcal</b> <b>B: 113,5 g</b> <b>T: 101,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>36,0 g</b>	<b>W: 351,5 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>69,1 g</b> <b>Sól: 7,0 g</b> <b>Błonnik: 36,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Polędwica sopocka 50 g /*/ Ćwikła 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/ Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/ Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/ Mix sałat z dodatkami 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.	<b>E: 2641 kcal</b> <b>B: 113,7 g</b> <b>T: 101,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>36,0 g</b>	<b>W: 350,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>69,5 g</b> <b>Sól: 7,0 g</b> <b>Błonnik: 34,9 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Polędwica sopocka 50 g /*/ Ćwikła z chrzanem 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/ Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/ Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/ Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 15 g /m/ Kiełbasa biała 1 szt. /*/ Ćwikła z chrzanem 50 g /*/	Babka 100 g /gl,j,m/ Pomarańcza 1 szt.	<b>E: 2286 kcal</b> <b>B: 104,2 g</b> <b>T: 97,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>34,7 g</b>	<b>W: 282,0 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>30,0 g</b> <b>Sól: 6,8 g</b> <b>Błonnik: 35,0 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl/ Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Polędwica sopocka 50 g /*/ Ćwikła z chrzanem 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/ Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/ Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/ Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/ Masło 15 g /m/ Kiełbasa biała 1 szt. /*/ Jajko 1 szt. /j/ Ćwikła z chrzanem 50 g /*/	Babka 100 g /gl,j,m/ Pomarańcza 1 szt.	<b>E: 2823 kcal</b> <b>B: 122,7 g</b> <b>T: 107,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>37,6 g</b>	<b>W: 377,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>69,9 g</b> <b>Sól: 7,7 g</b> <b>Błonnik: 39,1 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /gl/ Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Polędwica sopocka 50 g /*/ Ćwikła z chrzanem 50 g /*/	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml /s,*/ Bitka schabowa w sosie 180 g /gl,s,*/ Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl/ Mix sałat z dodatkami 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 150 g /gl/ Masło 15 g /m/ Kiełbasa biała 1 szt. /*/ Ćwikła z chrzanem 50 g /*/	Ciastko b/cukru 40 g /gl,j,m/ Pomarańcza 1 szt.	<b>E: 2619 kcal</b> <b>B: 115,2 g</b> <b>T: 111,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>40,3 g</b>	<b>W: 325,5 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>36,2 g</b> <b>Sól: 7,6 g</b> <b>Błonnik: 38,4 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</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>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>