

Jadłospis na 20.04.2025r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{żył} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*, ds/,	Herbata owocowa 200 ml Żurek z ziemniakami 300 ml /s, gl _{żył} gl _{psz} !, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jęcz} /, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl _{psz} , s, */, Brokuł gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek 2 plastry /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} *, */, Ćwikła z chrzanem 50 g /*, ds/,	Babka 100 g /gl _{psz} , j, m/,	E: 2703 kcal B: 113,8 g T: 111,3 g w tym nasycone kwasny tłuszczczowe: 42,0 g	W: 345,0 g w tym cukry: 72,8 g Sól: 7,0 g Błonnik: 35,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{żył} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Żurek z ziemniakami 300 ml /s, gl _{żył} gl _{psz} !, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jęcz} /, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl _{psz} , s, */, Brokuł gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{żył} /, Masło 15 g /m/, Serek 2 plastry /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} *, */, Ćwikła 50 g /*/,	Babka 100 g /gl _{psz} , j, m/,	E: 2690 kcal B: 112,9 g T: 111,1 g w tym nasycone kwasny tłuszczczowe: 42,0 g	W: 341,4 g w tym cukry: 71,6 g Sól: 7,0 g Błonnik: 34,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*, ds/,	Herbata owocowa 200 ml Żurek z ziemniakami 300 ml /s, gl _{żył} gl _{psz} !, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jęcz} /, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl _{psz} , s, */, Brokuł gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek 2 plastry /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} *, */, Ćwikła z chrzanem 50 g /*, ds/,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2441 kcal B: 115,3 g T: 114,5 g w tym nasycone kwasny tłuszczczowe: 43,1 g	W: 274,6 g w tym cukry: 44,8 g Sól: 6,9 g Błonnik: 38,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{żył} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*, ds/,	Herbata owocowa 200 ml Żurek z ziemniakami 300 ml /s, gl _{żył} gl _{psz} !, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jęcz} /, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl _{psz} , s, */, Brokuł gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek 2 plastry /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} *, */, Ćwikła z chrzanem 50 g /*, ds/,	Babka 100 g /gl _{psz} , j, m/,	E: 2703 kcal B: 113,8 g T: 111,3 g w tym nasycone kwasny tłuszczczowe: 42,0 g	W: 345,0 g w tym cukry: 72,8 g Sól: 7,0 g Błonnik: 35,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*, ds/,	Herbata owocowa 200 ml Żurek z ziemniakami 300 ml /s, gl _{żył} gl _{psz} !, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jęcz} /, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl _{psz} , s, */, Brokuł gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek 2 plastry /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} *, */, Ćwikła z chrzanem 50 g /*, ds/,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2441 kcal B: 115,3 g T: 114,5 g w tym nasycone kwasny tłuszczczowe: 43,1 g	W: 274,6 g w tym cukry: 44,8 g Sól: 6,9 g Błonnik: 38,1 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl _{psz} , gl _{ows} /	Mix obiadowy 350 ml /s, j, */		Mix kolacyjny 350 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 350 ml /s, j, */	E: 2006 kcal B: 75 g T: 108 g w tym nasycone kwasny tłuszczczowe: 45 g	W: 201 g w tym cukry: 72 g Sól: 1,68 g Błonnik: 18 g

Smacznego