

Jadłospis na 21.04.2025r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żytn} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*, ds/	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, */, Ryż brązowy 160 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{żytn} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl _{psz} , */, Ćwikła z chrzanem 50 g /*, ds/	Babka 100 g /gl _{psz} , j, m/,	E: 2750 kcal B: 121,9 g T: 121,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,6 g	W: 328,8 g w tym cukry: 66,8 g Sól: 7,4 g Łlonnik: 37,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{żytn} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, */, Ryż brązowy 160 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{żytn} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Ćwikła 50 g /*/,	Babka 100 g /gl _{psz} , j, m/,	E: 2741 kcal B: 119,9 g T: 118,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,3 g	W: 330,7 g w tym cukry: 64,4 g Sól: 7,6 g Łlonnik: 34,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żytn} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*, ds/	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, */, Ryż brązowy 160 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{żytn} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl _{psz} , */, Ćwikła z chrzanem 50 g /*, ds/	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 1 szt. /m/	E: 2495 kcal B: 120,4 g T: 121,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,0 g	W: 268,5 g w tym cukry: 41,2 g Sól: 7,3 g Łlonnik: 39,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żytn} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*, ds/	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, */, Ryż brązowy 160 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{żytn} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl _{psz} , */, Ćwikła z chrzanem 50 g /*, ds/	Babka 100 g /gl _{psz} , j, m/,	E: 2750 kcal B: 121,9 g T: 121,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,6 g	W: 328,8 g w tym cukry: 66,8 g Sól: 7,4 g Łlonnik: 37,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żytn} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*, ds/	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, */, Ryż brązowy 160 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{żytn} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl _{psz} , */, Ćwikła z chrzanem 50 g /*, ds/	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 1 szt. /m/	E: 2495 kcal B: 120,4 g T: 121,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,0 g	W: 268,5 g w tym cukry: 41,2 g Sól: 7,3 g Łlonnik: 39,3 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 kwasy tłuszczowe: 45 g	W: 201 g w tym cukry: 72 g Sól: 1,68 g Łlonnik: 18 g