

Jadłospis na 25.12.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>l<sub>zyt</sub></sub> , g <sub>l<sub>psz</sub></sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>l<sub>psz</sub></sub> , g <sub>l<sub>ows</sub></sub> */, Jajo 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g <sub>l<sub>psz</sub></sub> , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew z groszkiem 120 g /g <sub>l<sub>psz</sub></sub> , m,*/	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>l<sub>psz</sub></sub> , g <sub>l<sub>zyt</sub></sub> , g <sub>l<sub>ows</sub></sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Babka 100 g /g <sub>l<sub>psz</sub></sub> , m, j, g <sub>l<sub>ecz</sub></sub> , */	<b>E: 2575 kcal</b> <b>B: 117,2 g</b> <b>T: 110,9 g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>39,5 g</b>	<b>W: 312,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>70,2 g</b> <b>Sól: 6,8 g</b> <b>Błonnik: 37,3 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g <sub>l<sub>psz</sub></sub> , g <sub>l<sub>zyt</sub></sub> , g <sub>l<sub>ows</sub></sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>l<sub>psz</sub></sub> , g <sub>l<sub>ows</sub></sub> */, Jajo 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g <sub>l<sub>psz</sub></sub> , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew z groszkiem 120 g /g <sub>l<sub>psz</sub></sub> , m,*/	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>l<sub>psz</sub></sub> , g <sub>l<sub>zyt</sub></sub> , g <sub>l<sub>ows</sub></sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Babka 100 g /g <sub>l<sub>psz</sub></sub> , m, j, g <sub>l<sub>ecz</sub></sub> , */	<b>E: 2567 kcal</b> <b>B: 115,2 g</b> <b>T: 108,4 g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>39,2 g</b>	<b>W: 314,8 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>67,7 g</b> <b>Sól: 7,0 g</b> <b>Błonnik: 33,8 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>l<sub>zyt</sub></sub> , g <sub>l<sub>psz</sub></sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>l<sub>psz</sub></sub> , g <sub>l<sub>ows</sub></sub> */, Jajo 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g <sub>l<sub>psz</sub></sub> , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>l<sub>zyt</sub></sub> , g <sub>l<sub>psz</sub></sub> /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Jabłko 1 szt.	<b>E: 2230 kcal</b> <b>B: 110,1 g</b> <b>T: 108,9 g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>38,5 g</b>	<b>W: 240,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>34,0 g</b> <b>Sól: 6,5 g</b> <b>Błonnik: 38,4 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>l<sub>zyt</sub></sub> , g <sub>l<sub>psz</sub></sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>l<sub>psz</sub></sub> , g <sub>l<sub>ows</sub></sub> */, Jajo 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g <sub>l<sub>psz</sub></sub> , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew z groszkiem 120 g /g <sub>l<sub>psz</sub></sub> , m,*/	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 5 kromek / g <sub>l<sub>psz</sub></sub> , g <sub>l<sub>zyt</sub></sub> , g <sub>l<sub>ows</sub></sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /ds,*/ Mleko 0,2 l 1 szt.	Babka 100 g /g <sub>l<sub>psz</sub></sub> , m, j, g <sub>l<sub>ecz</sub></sub> , */	<b>E: 2827 kcal</b> <b>B: 127,2 g</b> <b>T: 118,6 g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>43,8 g</b>	<b>W: 350,5 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>80,1 g</b> <b>Sól: 7,6 g</b> <b>Błonnik: 39,6 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>l<sub>zyt</sub></sub> , g <sub>l<sub>psz</sub></sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>l<sub>psz</sub></sub> , g <sub>l<sub>ows</sub></sub> */, Jajo 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g <sub>l<sub>psz</sub></sub> , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 5 kromek / g <sub>l<sub>zyt</sub></sub> , g <sub>l<sub>psz</sub></sub> /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /ds,*/ Mleko 0,2 l 1 szt.	Ciastka bez cukru 40 g /g <sub>l<sub>psz</sub></sub> , m, j, */	<b>E: 2630 kcal</b> <b>B: 122,5 g</b> <b>T: 126,0 g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>46,9 g</b>	<b>W: 292,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>50,0 g</b> <b>Sól: 7,3 g</b> <b>Błonnik: 42,1 g</b>

*Smacznego*

<p><b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b></p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g<sub>ł</sub>psz, g<sub>ł</sub>ows/</p>	<p>Mix obiadowy 350 ml /s, j, */</p>		<p>Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/</p>	<p>Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/</p>	<p><b>E: 2089 kcal</b> <b>B: 94 g</b> <b>T: 90 g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>39 g</b></p>	<p><b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73</b> <b>g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b></p>
---	---	--------------------------------------	--	-------------------------------------	---	---	--