

Jadłospis na 26.12.2024r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> */, Ser żółty 3 plastry /m/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Herbata owocowa 200 ml Żurek z makaronem 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> */, Kasza jęczmienna 160 g /gl <sub>jecz</sub> /, Wołowina w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> */, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki /gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Babka 100 g /gl <sub>psz</sub> , m, j, gl <sub>jecz</sub> */	<b>E: 2485 kcal</b> <b>B: 106,7 g</b> <b>T: 97,4 g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>39,9 g</b>	<b>W: 324,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>67,3 g</b> <b>Sól: 8,2 g</b> <b>Błonnik: 31,0 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> */, Fromage 1 szt. /m/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Herbata owocowa 200 ml Żurek z makaronem 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> */, Kasza jęczmienna 160 g /gl <sub>jecz</sub> /, Wołowina w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> */, Kalafior gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Babka 100 g /gl <sub>psz</sub> , m, j, gl <sub>jecz</sub> */	<b>E: 2571 kcal</b> <b>B: 107,8 g</b> <b>T: 102,8 g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>37,7 g</b>	<b>W: 332,4 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>67,2 g</b> <b>Sól: 6,3 g</b> <b>Błonnik: 30,8 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki /gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> */, Fromage 1 szt. /m/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Herbata owocowa 200 ml Żurek z makaronem 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> */, Kasza jęczmienna 160 g /gl <sub>jecz</sub> /, Wołowina w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> */, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki /gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Jabłko 1 szt.	<b>E: 2193 kcal</b> <b>B: 98,1 g</b> <b>T: 99,2 g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>36,6 g</b>	<b>W: 259,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>33,0 g</b> <b>Sól: 6,2 g</b> <b>Błonnik: 34,1 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> */, Ser żółty 3 plastry /m/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Herbata owocowa 200 ml Żurek z makaronem 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> */, Kasza jęczmienna 160 g /gl <sub>jecz</sub> /, Wołowina w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> */, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 5 kromek /gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /ds,*/ Mleko 0,2 L 1 szt.	Babka 100 g /gl <sub>psz</sub> , m, j, gl <sub>jecz</sub> */	<b>E: 2725 kcal</b> <b>B: 116,1 g</b> <b>T: 105,2 g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>44,2 g</b>	<b>W: 359,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>77,7 g</b> <b>Sól: 9,0 g</b> <b>Błonnik: 34,0 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki /gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> */, Fromage 1 szt. /m/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Herbata owocowa 200 ml Żurek z makaronem 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> */, Kasza jęczmienna 160 g /gl <sub>jecz</sub> /, Wołowina w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> */, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 5 kromek /gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /ds,*/ Mleko 0,2 L 1 szt.	Ciastka bez cukru 40 g /gl <sub>psz</sub> , m, j, */	<b>E: 2604 kcal</b> <b>B: 109,6 g</b> <b>T: 116,6 g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>45,4 g</b>	<b>W: 315,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>49,7 g</b> <b>Sól: 7,0 g</b> <b>Błonnik: 37,5 g</b>

*Smacznego*

<p><b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b></p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g<sup>l</sup><sub>psz</sub>, g<sup>l</sup><sub>ows</sub>/</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: 39</b> <b>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>
---	---	-------------------------------------	--	-------------------------------------	---	---	--