

Jadłospis na 01.01.2025r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{lpszz} , g _{lzyt.} , g _{lowsz} , se, so, */, Masto 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{lpszz} */, Jajo 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /ds/	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{lpszz} */, Kalafior 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt.} , g _{ljecz} /, Masto 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /ds, */	Babka 100 g /g _{lpszz} , m, j, g _{ljecz} */	E: 2380 kcal B: 97,5 g T: 96,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,0 g	W: 316,0 g w tym cukry: 66,8 g Sól: 6,6 g Błonnik: 36,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{lpszz} , g _{lzyt.} , g _{lowsz} , se, so, */, Masto 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpszz} , g _{lowsz} */, Jajo 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /ds/	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{lpszz} */, Kalafior 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{lpszz} , g _{lzyt.} , g _{lowsz} , se, so, */, Masto 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /ds, */	Babka 100 g /g _{lpszz} , m, j, g _{ljecz} */	E: 2296 kcal B: 95,3 g T: 85,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,8 g	W: 318,3 g w tym cukry: 64,7 g Sól: 6,4 g Błonnik: 33,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt.} , g _{ljecz} /, Masto 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{lpszz} */, Jajo 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /ds/	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{lpszz} */, Kalafior 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt.} , g _{ljecz} /, Masto 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /ds, */	Jabłko 1 szt.	E: 2035 kcal B: 90,4 g T: 94,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,1 g	W: 243,4 g w tym cukry: 30,6 g Sól: 6,3 g Błonnik: 37,6 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{lpszz} , g _{lzyt.} , g _{lowsz} , se, so, */, Masto 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{lpszz} */, Jajo 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /ds/	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{lpszz} */, Kalafior 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt.} , g _{ljecz} /, Masto 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /ds, */	Babka 100 g /g _{lpszz} , m, j, g _{ljecz} */, Mleko 0,2 L 1 szt. /m/	E: 2630 kcal B: 108,0 g T: 104,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,4 g	W: 350,8 g w tym cukry: 77,3 g Sól: 7,3 g Błonnik: 39,8 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt.} , g _{ljecz} /, Masto 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{lpszz} */, Jajo 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /ds/	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{lpszz} */, Kalafior 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt.} , g _{ljecz} /, Masto 15 g /m/, Kiełbasa drobiowa 1 szt. /*/, Ćwikła 50 g /ds, */	Ciastka bez cukru 40 g /g _{lpszz} , m, j, */, Mleko 0,2 L 1 szt. /m/	E: 2456 kcal B: 103,0 g T: 112,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,0 g	W: 298,2 g w tym cukry: 32,3 g Sól: 7,1 g Błonnik: 41,4 g

Smacznego

O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g ^l _{psz} , g ^l _{owś} /	Mix obiadowy 350 ml /s, j, */		Mix kolacyjny 350 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 350 ml /s, j, */	E: 2089 kcal B: 94 g T: 90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g	W: 232 g w tym cukry: 73 g Sól: 1,68 g Błonnik: 13 g
--	---	-------------------------------	--	--------------------------------	-----------------------------------	---	---