

Jadłospis na 05.01.2025r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{l_{zyt}} , g _{l_{psz}} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, *// Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{l_{psz}} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{l_{psz}} , g _{l_{zyt}} /, Masło 15 g /m/, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, jabłecznikowy	E: 2231 kcal B: 103,4 g T: 90,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,2 g	W: 287,7 g w tym cukry: 46,5 g Sól: 5,0 g Błonnik: 39,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{l_{psz}} , g _{l_{zyt}} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, *// Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{l_{psz}} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{l_{psz}} , g _{l_{zyt}} /, Masło 15 g /m/, Tuńczyk w oleju 70 g /r/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, jabłecznikowy	E: 2072 kcal B: 112,3 g T: 69,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 69,3 g	W: 284,0 g w tym cukry: 39,7 g Sól: 5,9 g Błonnik: 36,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{l_{zyt}} , g _{l_{psz}} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, *// Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{l_{psz}} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{l_{zyt}} , g _{l_{psz}} /, Masło 15 g /m/, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2229 kcal B: 98,3 g T: 103,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g	W: 266,7 g w tym cukry: 31,4 g Sól: 4,8 g Błonnik: 41,3 g
DLA KOBIEŃ W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{l_{zyt}} , g _{l_{psz}} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, *// Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{l_{psz}} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 5 kromek /g _{l_{psz}} , g _{l_{zyt}} /, Masło 15 g /m/, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,*/ Ser żółty 2 plastry /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, jabłecznikowy	E: 2514 kcal B: 120,7 g T: 103,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,1 g	W: 315,7 g w tym cukry: 46,8 g Sól: 6,7 g Błonnik: 41,5 g
DLA KOBIEŃ W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{l_{zyt}} , g _{l_{psz}} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, *// Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{l_{psz}} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 5 kromek / g _{l_{zyt}} , g _{l_{psz}} /, Masło 15 g /m/, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,*/ Ser żółty 2 plastry /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2509 kcal B: 116,2 g T: 116,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,6 g	W: 292,0 g w tym cukry: 32,4 g Sól: 6,5 g Błonnik: 44,5 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{l_{psz}} , g _{l_{ows}} /	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

Smacznego