

Jadłospis na 15.12.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{lyt} , g _{psz} /, Masło 10 g /m /, Kiełbasa 1 szt. /* /, Ketchup 20 g /* /, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowymi 350 ml /s, * /, Kasza jęczmienna 160 g /g _{jęcz} /, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{psz} * /, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{psz} g _{lyt} , g _{lows} , se, so, * /, Masło 10 g /m /, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, j, go, * /	Jogurt owocowy 1 szt. /m / smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2216 kcal B: 106,0 g T: 96,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,3 g	W: 265,5 g w tym cukry: 26,2 g Sól: 5,2 g Błonnik: 36,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{psz} , g _{lyt} , g _{lows} , se, so, * /, Masło 10 g /m /, Kiełbasa 1 szt. /* /, Ketchup 20 g /* /, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowymi 350 ml /s, * /, Kasza jęczmienna 160 g /g _{jęcz} /, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{psz} * /, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{psz} g _{lyt} , g _{lows} , se, so, * /, Masło 10 g /m /, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, j, go, * /	Jogurt owocowy 1 szt. /m / smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2221 kcal B: 104,9 g T: 94,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,0 g	W: 271,0 g w tym cukry: 24,9 g Sól: 5,4 g Błonnik: 34,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{lyt} , g _{psz} /, Masło 10 g /m /, Kiełbasa 1 szt. /* /, Ketchup 20 g /* /, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowymi 350 ml /s, * /, Kasza jęczmienna 160 g /g _{jęcz} /, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{psz} * /, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lyt} , g _{psz} /, Masło 10 g /m /, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, j, go, * /	Kefir 1 szt. /m /	E: 2243 kcal B: 110,2 g T: 101,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,0 g	W: 259,0 g w tym cukry: 27,1 g Sól: 5,1 g Błonnik: 37,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{lyt} , g _{psz} /, Masło 10 g /m /, Kiełbasa 1 szt. /* /, Ketchup 20 g /* /, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowymi 350 ml /s, * /, Kasza jęczmienna 160 g /g _{jęcz} /, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{psz} * /, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 150 g / g _{psz} g _{lyt} , g _{lows} , se, so, * /, Masło 15 g /m /, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, j, go, * / Jajo 1 szt. /j /,	Jogurt owocowy 1 szt. /m / smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2448 kcal B: 115,8 g T: 106,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,6 g	W: 293,9 g w tym cukry: 26,5 g Sól: 6,0 g Błonnik: 38,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{lyt} , g _{psz} /, Masło 10 g /m /, Kiełbasa 1 szt. /* /, Ketchup 20 g /* /, Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowymi 350 ml /s, * /, Kasza jęczmienna 160 g /g _{jęcz} /, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{psz} * /, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 150 g / g _{lyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m /, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, j, go, * / Jajo 1 szt. /j /,	Kefir 1 szt. /m /	E: 2492 kcal B: 122,3 g T: 113,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,9 g	W: 284,7 g w tym cukry: 28,1 g Sól: 5,9 g Błonnik: 41,2 g

Smacznego

<p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g_{psz}, g_{lows}/</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>E: 2089 kcal B: 94 g T: 90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g</p>	<p>W: 232 g w tym cukry: 73 g Sól: 1,68 g Błonnik: 13 g</p>
---	--	--------------------------------------	--------------------------------------	--	---	--