

Jadłospis na 16.12.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{lps} /*/, Grahamka 1 szt. /g _{lps} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi 1 szt. / g _{lps} , j, /*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Paszтет 1 szt. /g _{lps} , so, j, /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2316 kcal B: 91,8 g T: 101,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,3 g	W: 291,7 g w tym cukry: 52,4 g Sól: 6,0 g Błonnik: 33,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{lps} /*/, Grahamka 1 szt. /g _{lps} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g / g _{lps} , s, /*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{lps} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, /*/, Paszтет 1 szt. /g _{lps} , so, j, /*/ Sałata 50 g	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2281 kcal B: 90,5 g T: 97,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g	W: 290,5 g w tym cukry: 53,9 g Sól: 5,1 g Błonnik: 31,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g / g _{lps} , s, /*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Połędwica sopocka 50 g /so, g _{lps} , g _{lows} , /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2004 kcal B: 84,4 g T: 86,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g	W: 256,7 g w tym cukry: 29,6 g Sól: 5,3 g Błonnik: 36,6 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{lps} /*/, Grahamka 1 szt. /g _{lps} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi 1 szt. / g _{lps} , j, /*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 5 kromek / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Paszтет 1 szt. /g _{lps} , so, j, /*/ Jajo 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2506 kcal B: 101,9 g T: 107,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,1 g	W: 316,7 g w tym cukry: 53,3 g Sól: 6,7 g Błonnik: 36,2 g

Smacznego

<p>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</p>	<p>Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g_{żyt.}, g_{jęcz.}/, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,</p>	<p>Herbata owocowa 200 ml, Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, *//, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g / g_{psz}, s, *//, Mix warzyw gotowany 120 g</p>	<p>Kiwi 1 szt.</p>	<p>Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 5 kromek / g_{żyt.}, g_{jęcz.}/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g_{psz}, g_{łows.} *//, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.</p>	<p>Jogurt naturalny 1 szt. /m/</p>	<p>E: 2233 kcal B: 94,8 g T: 97,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,2 g</p>	<p>W: 282,3 g w tym cukry: 30,5 g Sól: 5,9 g Błonnik: 39,9 g</p>
<p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g_{psz}, g_{łows.}/</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>