

Jadłospis na 18.12.2024r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl _{psz} */, Dżem 1 szt. /*/, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} */, Miększa sałatka z marchwią i kukurydzą 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tososia 1 szt. /r,go,j, s,*/	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2247 kcal B: 94,2 g T: 98,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,2 g	W: 272,7 g w tym cukry: 55,0 g Sól: 4,5 g Błonnik: 28,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} */, Dżem 1 szt. /*/, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} */, Miększa sałatka z marchwią i kukurydzą 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tososia 1 szt. /r,go,j, s,*/	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2198 kcal B: 95,2 g T: 89,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,3 g	W: 277,7 g w tym cukry: 54,2 g Sól: 4,1 g Błonnik: 27,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl _{psz} */, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} */, Miększa sałatka z marchwią i kukurydzą 120 g	Mandarynka 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tososia 1 szt. /r,go,j, s,*/	Kefir 1 szt. /m/	E: 2003 kcal B: 54,6 g T: 92,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g	W: 240,3 g w tym cukry: 32,0 g Sól: 4,8 g Błonnik: 31,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl _{psz} */, Dżem 1 szt. /*/, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} */, Miększa sałatka z marchwią i kukurydzą 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 5 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tososia 1 szt. /r,go,j, s,*/ Jajo 1 szt. /j/,	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2429 kcal B: 103,4 g T: 104,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,9 g	W: 298,8 g w tym cukry: 55,8 g Sól: 5,3 g Błonnik: 31,6 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/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g_{psz.} */, Pomidor ½ szt.,</p>	<p>Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g_{psz.} */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g</p>	<p>Mandarynka 2 szt.</p>	<p>Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 5 kromek / g_{żyt.}, g_{jęcz.}/, Masło 15 g /m/, Pasta z tososia 1 szt. /r,go,j, s,*/ Jajo 1 szt. /j/,</p>	<p>Kefir 1 szt. /m/</p>	<p>E: 2186 kcal B: 93,8 g T: 97,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,5 g</p>	<p>W: 266,4 g w tym cukry: 32,8 g Sól: 5,6 g Błonnik: 34,7 g</p>
<p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKROWANA</p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g_{psz.} g_{ows.}/</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>