

Jadłospis na 20.12.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. / g _{pszz} , g _{lyt} , g _{lqcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa szpinakowa z brązowym ryżem zabelana 350 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z jaj /g _{pszz} , j, /*/, Surówka z marchwi i jabłek 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{lqcz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2309 kcal B: 96,8 g T: 92,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,3 g	W: 307,3 g w tym cukry: 57,5 g Sól: 6,0 g Błonnik: 36,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. / g _{pszz} , g _{lyt} , g _{lqcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa szpinakowa z brązowym ryżem zabelana 350 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Jajko w sosie koperkowym 160 g /g _{pszz} , j, m, /*/, Surówka z marchwi i jabłek 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{pszz} , g _{lyt} , g _{lows} , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2243 kcal B: 90,0 g T: 89,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,4 g	W: 301,5 g w tym cukry: 58,7 g Sól: 5,5 g Błonnik: 35,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{lqcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa szpinakowa z brązowym ryżem zabelana 350 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Jajko w sosie koperkowym 160 g /g _{pszz} , j, m, /*/, Surówka z marchwi i jabłek 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{lqcz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/	Kefir 1 szt. /m/	E: 2075 kcal B: 85,3 g T: 88,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g	W: 273,0 g w tym cukry: 39,9 g Sól: 5,6 g Błonnik: 41,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. / g _{pszz} , g _{lyt} , g _{lqcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa szpinakowa z brązowym ryżem zabelana 350 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z jaj /g _{pszz} , j, /*/, Surówka z marchwi i jabłek 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 5 kromek / g _{lyt} , g _{lqcz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Serek topiony 2 plastry /m/	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2480 kcal B: 102,3 g T: 98,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,7 g	W: 333,3 g w tym cukry: 58,5 g Sól: 7,0 g Błonnik: 39,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{lqcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa szpinakowa z brązowym ryżem zabelana 350 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Jajko w sosie koperkowym 160 g /g _{pszz} , j, m, /*/, Surówka z marchwi i jabłek 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 5 kromek / g _{lyt} , g _{lqcz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/, Serek topiony 2 plastry /m/	Kefir 1 szt. /m/	E: 2257 kcal B: 92,0 g T: 92,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 96,0 g	W: 298,5 g w tym cukry: 41,0 g Sól: 6,5 g Błonnik: 44,5 g

Smacznego

O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{psz} , g _{lows} /	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
--	--	-------------------------------	--	------------------------------	---------------------------------	---	---