

Jadłospis na 21.12.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m, g _{łows} /, Grahamka 1 szt. / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{łpsz} / z sosem spaghetti 180 g /s, g _{łpsz} */,	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Paszтет 1 szt. /g _{łpsz} , so, j, */ Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2327 kcal B: 77,9 g T: 103,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,2 g	W: 304,1 g w tym cukry: 46,3 g Sól: 5,8 g Błonnik: 34,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m, g _{łows} /, Grahamka 1 szt. / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{łpsz} / z sosem spaghetti 180 g /s, g _{łpsz} */,	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{łpsz} , g _{łzyt} /, Paszтет 1 szt. /g _{łpsz} , so, j, */ Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2343 kcal B: 77,9 g T: 100,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,9 g	W: 312,5 g w tym cukry: 45,2 g Sól: 5,1 g Błonnik: 33,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{łpsz} / z sosem spaghetti 180 g /s, g _{łpsz} */,	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2039 kcal B: 74,3 g T: 85,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,5 g	W: 280,9 g w tym cukry: 32,1 g Sól: 5,0 g Błonnik: 38,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m, g _{łows} /, Grahamka 1 szt. / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{łpsz} / z sosem spaghetti 180 g /s, g _{łpsz} */,	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 5 kromek / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Paszтет 1 szt. /g _{łpsz} , so, j, */ Jajo 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2520 kcal B: 88,2 g T: 110,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,0 g	W: 329,7 g w tym cukry: 47,2 g Sól: 6,4 g Błonnik: 37,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{łpsz} / z sosem spaghetti 180 g /s, g _{łpsz} */,	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 5 kromek / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2232 kcal B: 84,6 g T: 91,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,3 g	W: 306,5 g w tym cukry: 33,0 g Sól: 5,6 g Błonnik: 41,4 g

Smacznego

<p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g^l_{psz}, g^l_{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>
---	---	-------------------------------------	--	-------------------------------------	-------------------------------------	---	---