

## Jadłospis na 22.12.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g <sub>żytn.</sub> , g <sub>jęcz.</sub> / Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s, g <sub>pszc.</sub> /*/, Kasza pęczak 160 g /g <sub>jęcz.</sub> / Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>pszc.</sub> /*/, Kalafior gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>pszc.</sub> , g <sub>żytn.</sub> , g <sub>łowsr.</sub> , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, /*/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, jabłecznikowy	<b>E: 2440 kcal</b> <b>B: 126,0 g</b> <b>T: 105,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g</b>	<b>W: 276,8 g</b> <b>w tym cukry: 40,3 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 32,3 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g <sub>pszc.</sub> , g <sub>żytn.</sub> , g <sub>łowsr.</sub> , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s, g <sub>pszc.</sub> /*/, Kasza pęczak 160 g /g <sub>jęcz.</sub> / Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>pszc.</sub> /*/, Kalafior gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>pszc.</sub> , g <sub>żytn.</sub> , g <sub>łowsr.</sub> , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, /*/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, jabłecznikowy	<b>E: 2439 kcal</b> <b>B: 124,9 g</b> <b>T: 103,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,2 g</b>	<b>W: 280,9 g</b> <b>w tym cukry: 39,0 g</b> <b>Sól: 5,5 g</b> <b>Błonnik: 30,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g <sub>żytn.</sub> , g <sub>jęcz.</sub> / Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s, g <sub>pszc.</sub> /*/, Kasza pęczak 160 g /g <sub>jęcz.</sub> / Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>pszc.</sub> /*/, Kalafior gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g <sub>żytn.</sub> , g <sub>jęcz.</sub> / Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, /*/	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2438 kcal</b> <b>B: 120,9 g</b> <b>T: 118,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,8 g</b>	<b>W: 255,9 g</b> <b>w tym cukry: 25,3 g</b> <b>Sól: 5,2 g</b> <b>Błonnik: 34,3 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g <sub>żytn.</sub> , g <sub>jęcz.</sub> / Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s, g <sub>pszc.</sub> /*/, Kasza pęczak 160 g /g <sub>jęcz.</sub> / Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>pszc.</sub> /*/, Kalafior gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 5 kromek / g <sub>pszc.</sub> , g <sub>żytn.</sub> , g <sub>łowsr.</sub> , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, /*/, Jajo 1 szt /j/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, jabłecznikowy	<b>E: 2635 kcal</b> <b>B: 135,8 g</b> <b>T: 111,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,1 g</b>	<b>W: 305,1 g</b> <b>w tym cukry: 40,6 g</b> <b>Sól: 6,1 g</b> <b>Błonnik: 34,5 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g <sub>żytn.</sub> , g <sub>jęcz.</sub> / Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s, g <sub>pszc.</sub> /*/, Kasza pęczak 160 g /g <sub>jęcz.</sub> / Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>pszc.</sub> /*/, Kalafior gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 5 kromek / g <sub>żytn.</sub> , g <sub>jęcz.</sub> / Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, /*/, Jajo 1 szt /j/	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2631 kcal</b> <b>B: 131,3 g</b> <b>T: 125,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,6 g</b>	<b>W: 281,4 g</b> <b>w tym cukry: 26,2 g</b> <b>Sól: 5,9 g</b> <b>Błonnik: 37,5 g</b>

*Smacznego*

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