

Jadłospis na 24.12.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lzyt} , g _{ljęcz} , m/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Ryba po grecku 200 g /r, s, */	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{lpszc} , g _{lzyt} /, Masło 15 g /m/, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Strucla jabłkowa 100 g /g _{lpszc} , m, j, g _{ljęcz} , */	E: 2389 kcal B: 97,8 g T: 96,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g	W: 320,6 g w tym cukry: 63,8 g Sól: 6,4 g Błonnik: 40,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lzyt} , g _{ljęcz} , m/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{lpszc} , g _{lzyt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Ryba po grecku 200 g /r, s, */	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{lpszc} , g _{lzyt} /, Masło 15 g /m/, Tuńczyk w oleju 70 g /r/, Sałata	Strucla jabłkowa 100 g /g _{lpszc} , m, j, g _{ljęcz} , */	E: 2246 kcal B: 107,5 g T: 75,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,0 g	W: 320,6 g w tym cukry: 57,2 g Sól: 6,5 g Błonnik: 39,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Ryba po grecku 200 g /r, s, */	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	E: 2038 kcal B: 85,3 g T: 87,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,0 g	W: 268,4 g w tym cukry: 41,4 g Sól: 5,5 g Błonnik: 42,7 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Kawa zbożowa 200 ml /g _{lzyt} , g _{ljęcz} , m/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Ryba po grecku 200 g /r, s, */	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 5 kromek /g _{lpszc} , g _{lzyt} /, Masło 15 g /m/, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,*/ Jajo 1 szt /j/ Ogórek kiszony 1 szt.	Strucla jabłkowa 100 g /g _{lpszc} , m, j, g _{ljęcz} , */	E: 2581 kcal B: 108,1 g T: 103,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,3 g	W: 346,2 g w tym cukry: 64,7 g Sól: 7,1 g Błonnik: 44,1 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Ryba po grecku 200 g /r, s, */	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 5 kromek / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,*/ Jajo 1 szt /j/ Ogórek kiszony 1 szt.	Ciastka bez cukru 40 g /g _{lpszc} , m, j, */	E: 2230 kcal B: 95,7 g T: 94,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,8 g	W: 294,0 g w tym cukry: 42,3 g Sól: 6,2 g Błonnik: 46,0 g

Smacznego

<p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g_łpsz, 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>
---	---	--------------------------------------	--	--------------------------------------	--	---	--