

Jadłospis na 27.12.2024r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt. Dżem 25 g - 1 szt. /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 1 szt. /r, gl <sub>psz</sub> , j, */, Mix sałat z marchwią i kukurydzą 100 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s, */, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkami zbóż 1 szt. /m, gl <sub>ows</sub> / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2072 kcal</b> <b>B: 75,9 g</b> <b>T: 82,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 29,4 g</b>	<b>W: 292,5 g</b> <b>w tym cukry: 38,6 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 37,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt. Dżem 25 g - 1 szt. /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 1 szt. /r, */, Mix sałat z marchwią i kukurydzą 100 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s, */, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl <sub>ows</sub> / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 1997 kcal</b> <b>B: 72,8 g</b> <b>T: 79,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 28,8 g</b>	<b>W: 282,5 g</b> <b>w tym cukry: 37,3 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 35,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajo 2 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 1 szt. /r, */, Mix sałat z marchwią i kukurydzą 100 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s, */, Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2006 kcal</b> <b>B: 79,0 g</b> <b>T: 88,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 30,9 g</b>	<b>W: 260,2 g</b> <b>w tym cukry: 28,0 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 38,7 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt. Dżem 25 g - 1 szt. /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 1 szt. /r, gl <sub>psz</sub> , j, */, Mix sałat z marchwią i kukurydzą 100 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 5 kromek / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s, */, Ser żółty 2 plastry /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkami zbóż 1 szt. /m, gl <sub>ows</sub> / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2352 kcal</b> <b>B: 93,8 g</b> <b>T: 96,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 36,5 g</b>	<b>W: 317,8 g</b> <b>w tym cukry: 39,6 g</b> <b>Sól: 5,6 g</b> <b>Błonnik: 40,7 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajo 2 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 1 szt. /r, */, Mix sałat z marchwią i kukurydzą 100 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 5 kromek / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s, */, Ser żółty 2 plastry /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2286 kcal</b> <b>B: 69,9 g</b> <b>T: 102,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 38,0 g</b>	<b>W: 285,5 g</b> <b>w tym cukry: 29,0 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 41,9 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> /	Mix obiadowy 350 ml /s, j, */		Mix kolacyjny 350 ml /s,j, */	Mix kolacyjny 350 ml /s,j, */	<b>E: 2089 kcal</b> <b>B: 94 g</b> <b>T: 90 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 39 g</b>	<b>W: 232 g</b> <b>w tym cukry: 73 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 13 g</b>

*Smacznego*