

Jadłospis na 29.12.2024r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>lytv</sub> , g <sub>lpsz/</sub> , Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, /*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g <sub>ljecz/</sub> , Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>lpsz,*/</sub> , Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lytv/</sub> , Masło 15 g /m/, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2481 kcal</b> <b>B: 97,2 g</b> <b>T: 114,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g</b>	<b>W: 296,6 g</b> <b>w tym cukry: 40,8 g</b> <b>Sól: 5,6 g</b> <b>Błonnik: 33,0 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lytv/</sub> , Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, /*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g <sub>ljecz/</sub> , Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>lpsz,*/</sub> , Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lytv/</sub> , Masło 15 g /m/, Tuńczyk w oleju 70 g /r/, Sałata	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2337 kcal</b> <b>B: 106,7 g</b> <b>T: 93,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g</b>	<b>W: 296,1 g</b> <b>w tym cukry: 34,2 g</b> <b>Sól: 6,6 g</b> <b>Błonnik: 30,7 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>lytv</sub> , g <sub>lpsz/</sub> , Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, /*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g <sub>ljecz/</sub> , Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>lpsz,*/</sub> , Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>lytv</sub> , g <sub>lpsz/</sub> , Masło 15 g /m/, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2476 kcal</b> <b>B: 98,3 g</b> <b>T: 117,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,2 g</b>	<b>W: 291,1 g</b> <b>w tym cukry: 42,1 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 35,0 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>lytv</sub> , g <sub>lpsz/</sub> , Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, /*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g <sub>ljecz/</sub> , Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>lpsz,*/</sub> , Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 5 kromek /g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lytv/</sub> , Masło 15 g /m/, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,*/ Jajo 1 szt /j/ Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2745 kcal</b> <b>B: 114,8 g</b> <b>T: 123,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,8 g</b>	<b>W: 327,4 g</b> <b>w tym cukry: 43,5 g</b> <b>Sól: 6,3 g</b> <b>Błonnik: 35,2 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>lytv</sub> , g <sub>lpsz/</sub> , Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, /*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g <sub>ljecz/</sub> , Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>lpsz,*/</sub> , Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 5 kromek / g <sub>lytv</sub> , g <sub>lpsz/</sub> , Masło 15 g /m/, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,*/ Jajo 1 szt /j/ Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/	<b>E: 2738 kcal</b> <b>B: 116,4 g</b> <b>T: 127,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,2 g</b>	<b>W: 319,2 g</b> <b>w tym cukry: 45,4 g</b> <b>Sól: 6,0 g</b> <b>Błonnik: 38,2 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> tłuszczowe: 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>
---	---	--------------------------------------	--	---------------------------------------	---	--	--