

Jadłospis na 30.12.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{łows} */, Grahamka 1 szt. /g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Maso 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml, Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi 1 szt. / g _{łpsz} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Maso 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{łpsz} , g _{łows} */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{łows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2199 kcal B: 94,9 g T: 95,6 g w tym nasycone kwasny tłuszczowe: 41,1 g	W: 270,6 g w tym cukry: 45,6 g Sól: 6,3 g Błonnik: 32,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{łows} */, Grahamka 1 szt. /g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Maso 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g / g _{łpsz} , s, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{łpsz} , g _{łzyt} /, Maso 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{łpsz} , g _{łows} */, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{łows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2192 kcal B: 90,2 g T: 97,8 g w tym nasycone kwasny tłuszczowe: 38,3 g	W: 266,8 g w tym cukry: 47,0 g Sól: 4,3 g Błonnik: 29,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Maso 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml, Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g / g _{łpsz} , s, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Maso 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{łpsz} , g _{łows} */, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2010 kcal B: 83,1 g T: 95,2 g w tym nasycone kwasny tłuszczowe: 35,1 g	W: 238,6 g w tym cukry: 23,3 g Sól: 5,1 g Błonnik: 34,2 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{łows} */, Grahamka 1 szt. /g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Maso 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml, Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi 1 szt. / g _{łpsz} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 5 kromek / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Maso 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{łpsz} , g _{łows} */, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{łows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2392 kcal B: 105,2 g T: 102,4 g w tym nasycone kwasny tłuszczowe: 42,8 g	W: 296,2 g w tym cukry: 46,5 g Sól: 7,0 g Błonnik: 35,2 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Maso 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml, Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g / g _{łpsz} , s, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 5 kromek / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Maso 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{łpsz} , g _{łows} */, Jajo 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2203 kcal B: 93,4 g T: 102,0 g w tym nasycone kwasny tłuszczowe: 36,8 g	W: 264,1 g w tym cukry: 24,2 g Sól: 5,7 g Błonnik: 37,5 g

Smacznego

O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g ^l _{psz} , g ^l _{owś} /	Mix obiadowy 350 ml /s, j, */		Mix kolacyjny 350 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 350 ml /s, j, */	E: 2089 kcal B: 94 g T: 90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g	W: 232 g w tym cukry: 73 g Sól: 1,68 g Błonnik: 13 g
--	---	-------------------------------	--	--------------------------------	-----------------------------------	---	---