

Jadłospis na 31.12.2024r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 200 ml /g _z , g _l , g _{ps} , m/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{ps} , g _z , Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, g _l , g _{ps} , */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bigos 300 g */	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml */, Chleb razowy 3 kromki /g _z , g _l , g _{ps} , Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. */, Ćwikła 50 g /ds, */	Babka 100 g /g _{ps} , m, j, g _l , g _{ps} , */	E: 2703 kcal B: 103,0g T: 120,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,8 g	W: 339,1 g w tym cukry: 83,6 g Sól: 8,4 g Błonnik: 39,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 200 ml /g _z , g _l , g _{ps} , m/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{ps} , g _z , Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, g _l , g _{ps} , */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie koperkowym 180 g /g _{ps} , s, m, */, Jarzynka po grecku 120 g /s, */	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml */, Chleb pszenny 3 kromki /g _{ps} , g _z , Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. */, Ćwikła 50 g /ds, */	Babka 100 g /g _{ps} , m, j, g _l , g _{ps} , */	E: 2661 kcal B: 99,4 g T: 112,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,2 g	W: 349,4 g w tym cukry: 87,1 g Sól: 7,3 g Błonnik: 37,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml */, Chleb razowy 3 kromki /g _z , g _l , g _{ps} , Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, g _l , g _{ps} , */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bigos 300 g */	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml */, Chleb razowy 3 kromki /g _z , g _l , g _{ps} , Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. */, Ćwikła 50 g /ds, */	Jabłko 1 szt.	E: 2309 kcal B: 88,7 g T: 112,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,7 g	W: 280,1 g w tym cukry: 38,5 g Sól: 7,8 g Błonnik: 46,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Kawa zbożowa 200 ml /g _z , g _l , g _{ps} , m/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{ps} , g _z , Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, g _l , g _{ps} , */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bigos 300 g */	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml */, Chleb razowy 3 kromki /g _z , g _l , g _{ps} , Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. */, Ćwikła 50 g /ds, */	Babka 100 g /g _{ps} , m, j, g _l , g _{ps} , */	E: 2831 kcal B: 109,6 g T: 127,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 52,0 g	W: 348,7 g w tym cukry: 93,2 g Sól: 8,6 g Błonnik: 39,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml */, Chleb razowy 3 kromki /g _z , g _l , g _{ps} , Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, g _l , g _{ps} , */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bigos 300 g */	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml */, Chleb razowy 3 kromki /g _z , g _l , g _{ps} , Masło 15 g /m/, Kiełbasa biała 1 szt. */, Ćwikła 50 g /ds, */	Ciastka bez cukru 40 g /g _{ps} , m, j, */	E: 2437 kcal B: 95,3 g T: 119,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,9 g	W: 289,7 g w tym cukry: 48,1 g Sól: 8,1 g Błonnik: 46,0 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - ZMIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _l , g _{ps} , g _l , g _{ows} /	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

Smacznego