

Jadłospis na 02.02.2025r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, */, Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabtko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, jabłecznikowy	E: 2211 kcal B: 114,9 g T: 77,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,3 g	W: 302,6 g w tym cukry: 46,2 g Sól: 6,3 g Błonnik: 41,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, */, Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabtko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, jabłecznikowy	E: 2195 kcal B: 113,2 g T: 74,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,9 g	W: 302,9 g w tym cukry: 44,8 g Sól: 6,4 g Błonnik: 37,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, */, Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabtko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2209 kcal B: 109,9 g T: 89,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,6 g	W: 281,6 g w tym cukry: 31,2 g Sól: 6,1 g Błonnik: 43,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, */, Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabtko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, jabłecznikowy	E: 2211 kcal B: 114,9 g T: 77,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,3 g	W: 302,6 g w tym cukry: 46,2 g Sól: 6,3 g Błonnik: 41,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, */, Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabtko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2209 kcal B: 109,9 g T: 89,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,6 g	W: 281,6 g w tym cukry: 31,2 g Sól: 6,1 g Błonnik: 43,2 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl _{psz} , gl _{ows} /	Mix obiadowy 350 ml /s, j, */		Mix kolacyjny 350 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 350 ml /s, j, */	E: 2006 kcal B: 75 g T: 108 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45 g	W: 201 g w tym cukry: 72 g Sól: 1,68 g Błonnik: 18 g

Smacznego