

Jadłospis na 06.01.2025r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{ł_{żytn.}} , g _{ł_{jęcz.}} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml, Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{ł_{psz.}} /, Kotlet mielony 1 szt. / g _{ł_{psz.}} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{ł_{psz.}} , g _{ł_{żytn.}} , g _{ł_{łows.}} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{ł_{psz.}} , */, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2294 kcal B: 81,4 g T: 106,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,9 g	W: 287,2 g w tym cukry: 31,6 g Sól: 6,8 g Błonnik: 33,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{ł_{psz.}} , g _{ł_{żytn.}} , g _{ł_{łows.}} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{ł_{psz.}} /, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g / g _{ł_{psz.}} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{ł_{psz.}} , g _{ł_{żytn.}} , g _{ł_{łows.}} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{ł_{psz.}} , g _{ł_{łows.}} , */ /, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2103 kcal B: 81,9 g T: 86,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,2 g	W: 280,2 g w tym cukry: 31,9 g Sól: 5,3 g Błonnik: 32,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{ł_{żytn.}} , g _{ł_{jęcz.}} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml, Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{ł_{psz.}} /, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g / g _{ł_{psz.}} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{ł_{żytn.}} , g _{ł_{jęcz.}} /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{ł_{psz.}} , */ /, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2076 kcal B: 80,5 g T: 97,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,6 g	W: 255,3 g w tym cukry: 18,8 g Sól: 6,6 g Błonnik: 35,5 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{ł_{żytn.}} , g _{ł_{jęcz.}} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml, Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{ł_{psz.}} /, Kotlet mielony 1 szt. / g _{ł_{psz.}} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 5 kromek / g _{ł_{psz.}} , g _{ł_{żytn.}} , g _{ł_{łows.}} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 2 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{ł_{psz.}} , */ /, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2489 kcal B: 91,2 g T: 111,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,5 g	W: 315,5 g w tym cukry: 31,8 g Sól: 7,5 g Błonnik: 36,2 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{ł_{żytn.}} , g _{ł_{jęcz.}} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml, Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{ł_{psz.}} /, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g / g _{ł_{psz.}} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 5 kromek / g _{ł_{żytn.}} , g _{ł_{jęcz.}} /, Masło 15 g /m/, Jajo 2 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{ł_{psz.}} , */ /, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2259 kcal B: 89,6 g T: 102,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,3 g	W: 281,4 g w tym cukry: 19,6 g Sól: 7,4 g Błonnik: 38,5 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{ł_{psz.}} , g _{ł_{łows.}} /	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