

Jadłospis na 12.01.2025r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną 300 ml /s, m, *// Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{lpsz} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 15 g /m/, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, jabłecznikowy	E: 2224 kcal B: 103,2 g T: 90,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,2 g	W: 285,7 g w tym cukry: 46,5 g Sól: 5,8 g Błonnik: 39,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną 300 ml /s, m, *// Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{lpsz} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 15 g /m/, Tuńczyk w oleju 70 g /r/, Salata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, jabłecznikowy	E: 2072 kcal B: 112,3 g T: 69,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 69,3 g	W: 284,0 g w tym cukry: 39,7 g Sól: 5,9 g Błonnik: 36,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną 300 ml /s, m, *// Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{lpsz} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2222 kcal B: 98,1 g T: 103,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g	W: 264,8 g w tym cukry: 31,4 g Sól: 5,7 g Błonnik: 41,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną 300 ml /s, m, *// Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{lpsz} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 5 kromek /g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 15 g /m/, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,*/ Ser żółty 2 plastry /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, jabłecznikowy	E: 2459 kcal B: 116,3 g T: 99,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,0 g	W: 313,8 g w tym cukry: 46,8 g Sól: 7,2 g Błonnik: 41,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną 300 ml /s, m, *// Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{lpsz} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 5 kromek / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Śledź w sosie koperkowym 1 szt. /r,m,go,j,*/ Ser żółty 2 plastry /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2455 kcal B: 111,8 g T: 113,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,5 g	W: 290,1 g w tym cukry: 32,4 g Sól: 7,0 g Błonnik: 44,3 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{lpsz} , g _{lows} /	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