

Jadłospis na 19.01.2025r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt.} , g _{łjęcz.} /, 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, g _{łpsz.} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{łpsz.} , g _{łzyt.} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{łpsz.} , g _{łows.} */, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, jabłecznikowy	E: 2016 kcal B: 104,1 g T: 69,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,6 g	W: 279,0 g w tym cukry: 44,1 g Sól: 5,8 g Błonnik: 38,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{łpsz.} , g _{łzyt.} /, 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, g _{łpsz.} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{łpsz.} , g _{łzyt.} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{łpsz.} , g _{łows.} */, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, jabłecznikowy	E: 2022 kcal B: 103,3 g T: 67,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,3 g	W: 284,5 g w tym cukry: 40,1 g Sól: 5,9 g Błonnik: 36,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt.} , g _{łjęcz.} /, 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, g _{łpsz.} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{łzyt.} , g _{łpsz.} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{łpsz.} , g _{łows.} */, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2014 kcal B: 99,0 g T: 82,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,9 g	W: 258,0 g w tym cukry: 26,3 g Sól: 5,6 g Błonnik: 40,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt.} , g _{łjęcz.} /, 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, g _{łpsz.} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 5 kromek /g _{łpsz.} , g _{łzyt.} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{łpsz.} , g _{łows.} */, Ser żółty 2 plastry /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, jabłecznikowy	E: 2251 kcal B: 117,2 g T: 78,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,5 g	W: 307,0 g w tym cukry: 27,3 g Sól: 7,2 g Błonnik: 40,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt.} , g _{łjęcz.} /, 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, g _{łpsz.} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 5 kromek / g _{łzyt.} , g _{łjęcz.} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{łpsz.} , g _{łows.} */, Ser żółty 2 plastry /m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2247 kcal B: 112,7 g T: 92,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,9 g	W: 283,3 g w tym cukry: 32,4 g Sól: 6,9 g Błonnik: 43,7 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{łpsz.} , g _{łows.} /	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