

Jadłospis na 26.01.2025r. 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 z soczewicy 300 ml /s, /*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} /, Pulpeciki 2 szt. z indyka w sosie koperkowym 180 g /s, gl _{psz} , m, /*/, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2269 kcal B: 108,6 g T: 77,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,7 g	W: 320,8 g w tym cukry: 37,6 g Sól: 7,3 g Łłonnik: 39,7 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 z soczewicy 300 ml /s, /*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} /, Pulpeciki 2 szt. z indyka w sosie koperkowym 180 g /s, gl _{psz} , m, /*/, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 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	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2253 kcal B: 106,9 g T: 75,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g	W: 321,1 g w tym cukry: 36,2 g Sól: 7,4 g Łłonnik: 36,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, /*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} /, Pulpeciki 2 szt. z indyka w sosie koperkowym 180 g /s, gl _{psz} , m, /*/, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2249 kcal B: 110,6 g T: 80,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g	W: 309,0 g w tym cukry: 34,4 g Sól: 7,2 g Łłonnik: 41,4 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 z soczewicy 300 ml /s, /*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} /, Pulpeciki 2 szt. z indyka w sosie koperkowym 180 g /s, gl _{psz} , m, /*/, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 5 kromek/ gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , /*/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. .	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2473 kcal B: 122,5 g T: 84,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,5 g	W: 346,5 g w tym cukry: 38,8 g Sól: 8,7 g Łłonnik: 42,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, /*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} /, Pulpeciki 2 szt. z indyka w sosie koperkowym 180 g /s, gl _{psz} , m, /*/, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 5 kromek/ gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , /*/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. .	Kefir 1 szt. /m/	E: 2453 kcal B: 124,5 g T: 87,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,2 g	W: 334,7 g w tym cukry: 35,6 g Sól: 8,6 g Łłonnik: 44,6 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 Łłonnik: 18 g

Smacznego