

Jadłospis na 02.03.2025r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	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 żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, jabłecznikowy	E: 2232 kcal B: 116,0 g T: 84,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,6 g	W: 287,9 g w tym cukry: 44,5 g Sól: 6,9 g Błonnik: 38,7 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/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Mix sałat 10 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, jabłecznikowy	E: 2216 kcal B: 114,3 g T: 82,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,2 g	W: 288,2g w tym cukry: 43,2g Sól: 7,0 g Błonnik: 35,4 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 żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2215 kcal B: 108,7 g T: 96,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,8 g	W: 266,9 g w tym cukry: 29,5 g Sól: 6,7 g Błonnik: 40,7 g
DLA KOBIET W CIAŻY	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 żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, jabłecznikowy	E: 2232 kcal B: 116,0 g T: 84,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,6 g	W: 287,9 g w tym cukry: 44,5 g Sól: 6,9 g Błonnik: 38,7 g
DLA KOBIET W CIAŻY 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 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2215 kcal B: 108,7 g T: 96,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,8 g	W: 266,9 g w tym cukry: 29,5 g Sól: 6,7 g Błonnik: 40,7 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSWANA	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