

Jadłospis na 16.03.2025r. 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. | Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja | E: 2195 kcal B: 97,8 g T: 83,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,4 g | W:: 304,5 g w tym cukry: 38,1 g Sól: 6,9 g Błonnik: 32,4 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 | Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja | E: 2174 kcal B: 95,5 g T: 80,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,0 g | W: 303,7 g w tym cukry: 36,1 g Sól: 7,1 g Błonnik: 38,6 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: 2327 kcal B: 112,4 g T: 99,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,1 g | W: 287,9 g w tym cukry: 29,5 g Sól: 6,7 g Błonnik: 44,2 g |
| DLA KOBIET W CIĄŻY | 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. | Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja | E: 2195 kcal B: 97,8 g T: 83,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,4 g | W:: 304,5 g w tym cukry: 38,1 g Sól: 6,9 g Błonnik: 32,4 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 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: 2327 kcal B: 112,4 g T: 99,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,1 g | W: 287,9 g w tym cukry: 29,5 g Sól: 6,7 g Błonnik: 44,2 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 |