

Jadłospis na 23.03.2025r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	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 z soczewicy 300 ml /s, *// Kasza jęczmienna 160 g /g _{łjęcz} /, Pulpeciki 2 szt. z indyka w sosie koperkowym 180 g /s, g _{łpsz} , m, *// 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 pitny owocowy z dodatkami zbóż 1 szt. /m, g _{łows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2240 kcal B: 109,4 g T: 83,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g	W: 300,3 g w tym cukry: 35,3 g Sól: 7,8 g Błonnik: 38,8 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 z soczewicy 300 ml /s, *// Kasza jęczmienna 160 g /g _{łjęcz} /, Pulpeciki 2 szt. z indyka w sosie koperkowym 180 g /s, g _{łpsz} , m, *// 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 pitny owocowy z dodatkami zbóż 1 szt. /m, g _{łows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2219 kcal B: 107,2 g T: 80,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g	W: 299,5 g w tym cukry: 33,9 g Sól: 7,0 g Błonnik: 34,9 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 z soczewicy 300 ml /s, *// Kasza jęczmienna 160 g /g _{łjęcz} /, Pulpeciki 2 szt. z indyka w sosie koperkowym 180 g /s, g _{łpsz} , m, *// 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.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2217 kcal B: 108,7 g T: 85,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,0 g	W: 291,8 g w tym cukry: 33,6 g Sól: 6,7 g Błonnik: 40,8 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 z soczewicy 300 ml /s, *// Kasza jęczmienna 160 g /g _{łjęcz} /, Pulpeciki 2 szt. z indyka w sosie koperkowym 180 g /s, g _{łpsz} , m, *// 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 pitny owocowy z dodatkami zbóż 1 szt. /m, g _{łows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2240 kcal B: 109,4 g T: 83,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g	W: 300,3 g w tym cukry: 35,3 g Sól: 7,8 g Błonnik: 38,8 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 z soczewicy 300 ml /s, *// Kasza jęczmienna 160 g /g _{łjęcz} /, Pulpeciki 2 szt. z indyka w sosie koperkowym 180 g /s, g _{łpsz} , m, *// 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.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2217 kcal B: 108,7 g T: 85,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,0 g	W: 291,8g w tym cukry: 33,6 g Sól: 6,7 g Błonnik: 40,8 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