

Jadłospis na 30.03.2025r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psz} , g _{zjt} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną 300 ml /s, m, */, Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psz} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{zjt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2239 kcal B: 97,8 g T: 88,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,7 g	W: 304,5 g w tym cukry: 38,1 g Sól: 6,9 g Błonnik: 42,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psz} , g _{zjt} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną 300 ml /s, m, */, Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psz} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psz} , g _{zjt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Mix sałat 10 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2218 kcal B: 95,5 g T: 85,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,3 g	W: 303,7 g w tym cukry: 36,7 g Sól: 7,1 g Błonnik: 38,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{zjt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną 300 ml /s, m, */, Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psz} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{zjt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2238 kcal B: 112,4 g T: 89,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,4 g	W: 287,9 g w tym cukry: 29,5 g Sól: 6,7 g Błonnik: 44,2 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psz} , g _{zjt} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną 300 ml /s, m, */, Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psz} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{zjt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2239 kcal B: 97,8 g T: 88,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,7 g	W: 304,5 g w tym cukry: 38,1 g Sól: 6,9 g Błonnik: 42,5 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{zjt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną 300 ml /s, m, */, Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psz} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{zjt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2238 kcal B: 112,4 g T: 89,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,4 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 _{psz} , g _{lows} /	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