

Jadłospis na 23.12.2024r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{lpsz} /, Grahamka 1 szt. /g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa fasolowa z kiełbasą 300 ml /s, */, Ryż biały na mleku 160 g /m/ z jabłkami 200 g /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{lpsz} */, Ogórek ¼ szt.	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2364 kcal B: 86,7 g T: 87,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,0 g	W: 341,1 g w tym cukry: 72,3 g Sól: 5,6 g Błonnik: 35,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{lpsz} /, Grahamka 1 szt. /g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */, Ryż biały na mleku 160 g /m/ z jabłkami 200 g /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{lpsz} */, Sałata 50 g	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2176 kcal B: 69,2 g T: 76,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,8 g	W: 327,5 g w tym cukry: 72,3 g Sól: 3,7 g Błonnik: 26,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa fasolowa z kiełbasą 300 ml /*/, Risotto z mięsem i warzywami 350 g /*/	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{lpsz} */, Ogórek ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2123 kcal B: 83,0 g T: 99,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,7 g	W: 263,9 g w tym cukry: 20,9 g Sól: 4,7 g Błonnik: 41,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{lpsz} /, Grahamka 1 szt. /g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa fasolowa z kiełbasą 300 ml /*/, Ryż biały na mleku 160 g /m/ z jabłkami 200 g /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 5 kromek/ g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{lpsz} */, Ser topiony 50 g /m/, Ogórek ¼ szt.	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2543 kcal B: 93,3 g T: 94,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,4 g	W: 366,6 g w tym cukry: 73,4 g Sól: 6,6 g Błonnik: 38,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa fasolowa z kiełbasą 300 ml /*/, Risotto z mięsem i warzywami 350 g /*/	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 5 kromek/ g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{lpsz} */, Ser topiony 50 g /m/, Ogórek ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2305 kcal B: 89,7 g T: 107,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,2 g	W: 289,4 g w tym cukry: 22,0 g Sól: 5,7 g Błonnik: 44,8 g

Smacznego

O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{psz} , g _{lowś} /	Mix obiadowy 350 ml /s, j, */		Mix kolacyjny 350 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 350 ml /s, j, */	E: 2089 kcal B: 94 g T: 90 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39 g	W: 232 g w tym cukry: 73 g Sól: 1,68 g Błonnik: 13 g
--	--	-------------------------------	--	--------------------------------	-----------------------------------	---	---