

Jadłospis na 28.12.2024r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z ryżem 250 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym 120 ml /s, gl _{pszc} , m, /*/, Brokuł gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, /*/, Paszтет 1 szt. /gl _{pszc} , so, j, /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2200 kcal B: 95,3 g T: 86,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,8 g	W: 291,3 g w tym cukry: 56,0 g Sól: 7,2 g Łłonnik: 34,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z ryżem 250 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym 120 ml /s, gl _{pszc} , m, /*/, Brokuł gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, /*/, Paszтет 1 szt. /gl _{pszc} , so, j, /*/ Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2202 kcal B: 95,5 g T: 86,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,8 g	W: 291,8 g w tym cukry: 56,0 g Sól: 6,3 g Łłonnik: 34,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym 120 ml /s, gl _{pszc} , m, /*/, Brokuł gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2010 kcal B: 92,0 g T: 80,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g	W: 266,1 g w tym cukry: 37,8 g Sól: 6,5 g Łłonnik: 38,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z ryżem 250 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym 120 ml /s, gl _{pszc} , m, /*/, Brokuł gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 5 kromek / gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, /*/, Jajo 1 szt /j/, Paszтет 1 szt. /gl _{pszc} , so, j, /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2396 kcal B: 105,1 g T: 92,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,5 g	W: 319,6 g w tym cukry: 56,2 g Sól: 8,0 g Łłonnik: 36,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym 120 ml /s, gl _{pszc} , m, /*/, Brokuł gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 5 kromek / gl _{zyt} , gl _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Jajo 1 szt /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2203 kcal B: 102,3 g T: 87,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,6 g	W: 291,7 g w tym cukry: 38,7 g Sól: 7,2 g Łłonnik: 42,1 g

Smacznego

O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _ł psz, g _ł ows/	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
--	---	-------------------------------	--	-------------------------------	----------------------------------	---	---