

Jadłospis na 02.01.2025r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl _{pszz} , m, j, gl _{jęcz} */ Grahamka 1 szt. /gl _{pszz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masto 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{pszz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. *// Marchew z groszkiem 120 g /gl _{pszz} , m, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml *// Chleb razowy 3 kromki /gl _{zyt} , gl _{pszz} /, Paszтет 1 szt. /gl _{pszz} , so, j, */ Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2597 kcal B: 110,0 g T: 126,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,0 g	W: 285,1 g w tym cukry: 65,5 g Sól: 6,5 g Błonnik: 30,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl _{pszz} , m, j, gl _{jęcz} */ Grahamka 1 szt. /gl _{pszz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masto 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{pszz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. *// Marchew z groszkiem 120 g /gl _{pszz} , m, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml *// Chleb pszenny 3 kromki /gl _{pszz} , gl _{zyt} /, Paszтет 1 szt. /gl _{pszz} , so, j, */ Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2605 kcal B: 109,3 g T: 123,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,7 g	W: 291,4 g w tym cukry: 64,3 g Sól: 5,7 g Błonnik: 28,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml *// Chleb razowy 3 kromki /gl _{zyt} , gl _{pszz} /, Masto 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{pszz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. *// Surówka z marchewki 120 g */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml *// Chleb razowy 3 kromki /gl _{zyt} , gl _{pszz} /, Masto 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{pszz} , gl _{owsz} */, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2073 kcal B: 99,0 g T: 105,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,7 g	W: 212,8 g w tym cukry: 21,4 g Sól: 5,2 g Błonnik: 30,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl _{pszz} , m, j, gl _{jęcz} */ Grahamka 1 szt. /gl _{pszz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masto 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{pszz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. *// Marchew z groszkiem 120 g /gl _{pszz} , m, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml *// Chleb razowy 5 kromek /gl _{zyt} , gl _{pszz} /, Paszтет 1 szt. /gl _{pszz} , so, j, */ Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2790 kcal B: 120,3 g T: 133,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,7 g	W: 310,7 g w tym cukry: 66,3 g Sól: 7,1 g Błonnik: 33,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml *// Chleb razowy 3 kromki /gl _{zyt} , gl _{pszz} /, Masto 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{pszz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. *// Surówka z marchewki 120 g */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml *// Chleb razowy 5 kromek /gl _{zyt} , gl _{pszz} /, Masto 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{pszz} , gl _{owsz} */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2265 kcal B: 109,3 g T: 111,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,5 g	W: 238,4 g w tym cukry: 22,3 g Sól: 5,9 g Błonnik: 33,5 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl _{pszz} , gl _{owsz} /	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

Smacznego