

Jadłospis na 03.01.2025r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/ Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m/ Grahamka 1 szt. / g <sub>łpszc</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 15 g /m/ Ser żółty 3 plastry /m/ Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Morszczuk smażony 1 szt. /r, g <sub>łpszc</sub> , j, */, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>łpszc</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/ Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g <sub>łpszc</sub> / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	<b>E: 2261 kcal</b> <b>B: 87,4 g</b> <b>T: 103,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,2 g</b>	<b>W: 275,5 g</b> <b>w tym cukry: 42,9 g</b> <b>Sól: 5,2 g</b> <b>Błonnik: 30,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/ Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m/ Grahamka 1 szt. / g <sub>łpszc</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Morszczuk pieczony 1 szt. /r, g <sub>łpszc</sub> , j, */, Jarzynka po grecku 120 g /s, */	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>łpszc</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/ Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g <sub>łpszc</sub> / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	<b>E: 2134 kcal</b> <b>B: 99,3 g</b> <b>T: 86,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g</b>	<b>W: 269,5 g</b> <b>w tym cukry: 44,6 g</b> <b>Sól: 5,2 g</b> <b>Błonnik: 31,2 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Morszczuk pieczony 1 szt. /r, g <sub>łpszc</sub> , j, */, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 15 g /m/ Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Skyr naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2010 kcal</b> <b>B: 93,2 g</b> <b>T: 90,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,3 g</b>	<b>W: 239,0 g</b> <b>w tym cukry: 34,7 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 33,9 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml /*/ Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m/ Grahamka 1 szt. / g <sub>łpszc</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Morszczuk smażony 1 szt. /r, g <sub>łpszc</sub> , j, */, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 5 kromek / g <sub>łpszc</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/ Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */, Jajo 1 szt. /j/	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g <sub>łpszc</sub> / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	<b>E: 2454 kcal</b> <b>B: 97,7 g</b> <b>T: 109,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,0 g</b>	<b>W: 301,1 g</b> <b>w tym cukry: 43,8 g</b> <b>Sól: 5,9 g</b> <b>Błonnik: 33,8 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 15 g /m/ Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Morszczuk pieczony 1 szt. /r, g <sub>łpszc</sub> , j, */, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 5 kromek / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 15 g /m/ Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */, Jajo 1 szt. /j/	Skyr naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2203 kcal</b> <b>B: 103,5 g</b> <b>T: 97,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g</b>	<b>W: 264,5 g</b> <b>w tym cukry: 35,6 g</b> <b>Sól: 6,5 g</b> <b>Błonnik: 37,1 g</b>

*Smacznego*

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