

Jadłospis na 01.02.2025r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, g _{lpszc} /, Grahamka 1 szt. / g _{lpszc} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{lpszc} */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 100 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpszc} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpszc} , g _{lows} */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkami ziół 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2380 kcal B: 106,2 g T: 104,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g	W: 286,8 g w tym cukry: 53,5 g Sól: 5,5 g Błonnik: 37,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, g _{lpszc} /, Grahamka 1 szt. / g _{lpszc} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{lpszc} */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 100 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki / g _{lpszc} , g _{lzyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpszc} , g _{lows} */, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkami ziół 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2386 kcal B: 105,3 g T: 102,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,5 g	W: 292,8 g w tym cukry: 52,3 g Sól: 4,8 g Błonnik: 32,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpszc} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{lpszc} */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 100 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpszc} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpszc} , g _{lows} */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2260 kcal B: 96,5 g T: 98,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,6 g	W: 266,4 g w tym cukry: 34,3 g Sól: 5,5 g Błonnik: 37,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, g _{lpszc} /, Grahamka 1 szt. / g _{lpszc} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{lpszc} */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 100 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpszc} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpszc} , g _{lows} */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkami ziół 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2380 kcal B: 106,2 g T: 104,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g	W: 286,8 g w tym cukry: 53,5 g Sól: 5,5 g Błonnik: 37,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpszc} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{lpszc} */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 100 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpszc} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpszc} , g _{lows} */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2200 kcal B: 96,5 g T: 98,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,6 g	W: 266,4 g w tym cukry: 34,3 g Sól: 5,5 g Błonnik: 37,2 g

Smacznego

<p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g_{psz}, g_{lows}/</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>E: 2006 kcal B: 75 g T: 108 g w tym nasycone kwasy tluszczowe: 45 g</p>	<p>W: 201 g w tym cukry: 72 g Sól: 1,68 g Błonnik: 18 g</p>
---	--	-------------------------------------	--	-------------------------------------	---	--	--