

Jadłospis na 07.01.2025r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{zyt} , gl _{ęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ęcz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{ęcz} , * /	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl _{psz} , m, * /, Ziemniaki tuczony 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,* /, Sałata 50 g	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2441 kcal B: 103,3 g T: 104,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,7 g	W: 304,1 g w tym cukry: 71,8 g Sól: 4,4 g Błonnik: 33,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{zyt} , gl _{ęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{ęcz} , * /	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl _{psz} , m, * /, Ziemniaki tuczony 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,* /, Sałata 50 g	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2435 kcal B: 107,8 g T: 99,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,8 g	W: 309,0 g w tym cukry: 76,7 g Sól: 4,8 g Błonnik: 33,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /* /, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl _{psz} , m, * /, Ziemniaki tuczony 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,* /, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2110 kcal B: 99,9 g T: 91,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,0 g	W: 256,5 g w tym cukry: 45,1 g Sól: 4,5 g Błonnik: 37,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{zyt} , gl _{ęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ęcz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{ęcz} , * /	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl _{psz} , m, * /, Ziemniaki tuczony 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb razowy 5 kromek / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,* /, Jajo 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2637 kcal B: 113,0 g T: 109,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,3 g	W: 332,4 g w tym cukry: 72,1 g Sól: 5,2 g Błonnik: 36,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /* /, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl _{psz} , m, * /, Ziemniaki tuczony 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb razowy 5 kromek / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,* /, Jajo 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2302 kcal B: 110,2 g T: 98,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g	W: 282,1 g w tym cukry: 46,0 g Sól: 5,1 g Błonnik: 40,4 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - ZMIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl _{psz} , gl _{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