

Jadłospis na 08. 01. 2025 r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/ Zupa mleczna z zacierką 250 ml /gl _{pszz} , m,*/ Grahamka 1 szt. /gl _{pszz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/ Serek fromage 1 szt. /m/ Papryka ¼ szt., Dżem 25 g - 1szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Pierś smażona 1 szt. /gl _{pszz} , j, */ Surówka z białej kapusty 120 g /j, go, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{pszz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */ Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Polędwica sopocka 2 plastry /so, gl _{pszz} , gl _{ows} , */ Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	E: 2465 kcal B: 112,5 g T: 107,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,5 g	W: 288,9 g w tym cukry: 68,6 g Sól: 3,9 g Błonnik: 28,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/ Zupa mleczna z zacierką 250 ml /gl _{pszz} , m,*/ Grahamka 1 szt. /gl _{pszz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/ Serek fromage 1 szt. /m/ Papryka ¼ szt., Dżem 25 g - 1szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 1 szt. /gl _{pszz} , s, */ Kalafior gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{pszz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */ Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Polędwica sopocka 2 plastry /so, gl _{pszz} , gl _{ows} , */ Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	E: 2166 kcal B: 110,0 g T: 80,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,1 g	W: 275,3 g w tym cukry: 66,6 g Sól: 3,6 g Błonnik: 26,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/ Serek fromage 1 szt. /m/ Papryka ¼ szt.,	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl _{pszz} , s, */ Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Polędwica sopocka 2 plastry /so, gl _{pszz} , gl _{ows} , */ Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2160 kcal B: 97,0 g T: 111,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,1 g	W: 225,4 g w tym cukry: 26,5 g Sól: 3,9 g Błonnik: 33,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /gl _{pszz} , m,*/ Grahamka 1 szt. /gl _{pszz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/ Serek fromage 1 szt. /m/ Papryka ¼ szt., Dżem 25 g - 1szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Pierś smażona 1 szt. /gl _{pszz} , j, */ Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 5 kromek / gl _{pszz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */ Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Polędwica sopocka 2 plastry /so, gl _{pszz} , gl _{ows} , */ Serek topiony 2 plastry /m/ Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	E: 2676 kcal B: 120,5 g T: 117,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,5 g	W: 314,5 g w tym cukry: 69,8 g Sól: 5,0 g Błonnik: 31,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/ Serek fromage 1 szt. /m/ Papryka ¼ szt.,	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl _{pszz} , s, */ Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 5 kromek / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/ Jajko 1 szt. /j/ Polędwica sopocka 2 plastry /so, gl _{pszz} , gl _{ows} , */ Serek topiony 2 plastry /m/ Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2371 kcal B: 105,0 g T: 121,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,1 g	W: 251,0 g w tym cukry: 27,7 g Sól: 5,1 g Błonnik: 36,9 g

<p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - ZMIKSOWANA</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: 2089 kcal B: 94 g T: 90 g w tym nasycone kwasy tluszczowe: 39 g</p>	<p>W: 232 g w tym cukry: 73 g Sól: 1,68 g Błonnik: 13 g</p>
--	--	--------------------------------------	--	--------------------------------------	--	--	--