

Jadłospis na 10.01.2025r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszc} , m/, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński zabieleny 300 ml /s, m, */, Naleśniki z serem 2 szt. /g _{pszc} , j, m, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszc} , g _{lyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{pszc} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2570 kcal B: 99,1 g T: 117,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 49,2 g	W: 300,5 g w tym cukry: 71,9 g Sól: 4,4 g Błonnik: 22,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszc} , m/, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Naleśniki z serem 2 szt. /g _{pszc} , j, m, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{pszc} , g _{lyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{pszc} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2574 kcal B: 98,1 g T: 115,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 49,0 g	W: 305,5 g w tym cukry: 71,1 g Sól: 4,5 g Błonnik: 20,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki /g _{lyt} , g _{lęcz} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński zabieleny 300 ml /s, m, */, Naleśniki z fetą i szpinakiem 2 szt. /g _{pszc} , j, m, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki /g _{lyt} , g _{lęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2213 kcal B: 81,6 g T: 107,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,0 g	W: 261,0 g w tym cukry: 33,1 g Sól: 6,1 g Błonnik: 31,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m/, Bułka pszenna 1 szt. /g _{pszc} , m/, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński zabieleny 300 ml /s, m, */, Naleśniki z serem 2 szt. /g _{pszc} , j, m, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 5 kromek /g _{pszc} , g _{lyt} , g _{lows} , 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 _{pszc} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2763 kcal B: 109,5 g T: 124,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 51,0 g	W: 326,1 g w tym cukry: 72,8 g Sól: 5,1 g Błonnik: 25,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki /g _{lyt} , g _{lęcz} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński zabieleny 300 ml /s, m, */, Naleśniki z fetą i szpinakiem 2 szt. /g _{pszc} , j, m, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 5 kromek /g _{lyt} , g _{lęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */, Jajo 1 szt. /j/	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2406 kcal B: 91,9 g T: 113,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,8 g	W: 286,6 g w tym cukry: 34,0 g Sól: 6,8 g Błonnik: 34,4 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{pszc} , g _{lows} /	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