

Jadłospis na 11.01.2025r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, gl _{psz} /, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{łows} */, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym 120 ml /s, gl _{psz} , m, */, Miększa sałata z marchwią i kukurydzą 100 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkami ziół 1 szt. /m, gl _{łows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2168 kcal B: 98,7 g T: 87,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,6 g	W: 278,1 g w tym cukry: 50,6 g Sól: 5,8 g Blonnik: 32,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, gl _{psz} /, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{łows} */, Sałata 50 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym 120 ml /s, gl _{psz} , m, */, Miększa sałata z marchwią i kukurydzą 100 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{żył} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkami ziół 1 szt. /m, gl _{łows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2152 kcal B: 97,0 g T: 84,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,3 g	W: 278,4 g w tym cukry: 49,2 g Sól: 5,9 g Blonnik: 29,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{łows} */, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym 120 ml /s, gl _{psz} , m, */, Miększa sałata z marchwią i kukurydzą 100 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2005 kcal B: 89,6 g T: 81,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,1 g	W: 262,4 g w tym cukry: 36,6 g Sól: 5,8 g Blonnik: 35,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, gl _{psz} /, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{łows} */, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym 120 ml /s, gl _{psz} , m, */, Miększa sałata z marchwią i kukurydzą 100 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 5 kromek / gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkami ziół 1 szt. /m, gl _{łows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2379 kcal B: 112,4 g T: 94,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,6 g	W: 304,5 g w tym cukry: 51,7 g Sól: 8,3 g Blonnik: 36,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{łows} */, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym 120 ml /s, gl _{psz} , m, */, Miększa sałata z marchwią i kukurydzą 100 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 5 kromek / gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2216 kcal B: 103,3 g T: 88,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,0 g	W: 288,9 g w tym cukry: 37,7 g Sól: 8,3 g Blonnik: 39,0 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl _{psz} , gl _{łows} /	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 Blonnik: 13 g