

Jadłospis na 15.01. 2025 r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /gl <sub>pszz</sub> , m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m/, 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 zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś smażona 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , j, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j, go, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> , */, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	<b>E: 2447 kcal</b> <b>B: 113,4 g</b> <b>T: 104,7 g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>37,5 g</b>	<b>W: 289,5 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>68,5 g</b> <b>Sól: 3,8 g</b> <b>Błonnik: 28,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /gl <sub>pszz</sub> , m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m/, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Dżem 25 g - 1szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , s, */, Kalafior gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> , */, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	<b>E: 2146 kcal</b> <b>B: 111,1 g</b> <b>T: 77,6 g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>35,2 g</b>	<b>W: 275,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>66,6 g</b> <b>Sól: 3,5 g</b> <b>Błonnik: 26,7 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl <sub>psz</sub> , s, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> , */, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2141 kcal</b> <b>B: 97,8 g</b> <b>T: 108,8 g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>39,1 g</b>	<b>W: 226,1 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>26,4 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 33,6 g</b>
<b>DLA KOBIEŃ W CIĄŻY</b>	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /gl <sub>pszz</sub> , m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m/, 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 zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś smażona 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , j, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 5 kromek / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> , */, Serek topiony 2 plastry /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	<b>E: 2643 kcal</b> <b>B: 120,7 g</b> <b>T: 113,3 g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>41,8 g</b>	<b>W: 315,1 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>69,7 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 31,4 g</b>
<b>DLA KOBIEŃ W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl <sub>psz</sub> , s, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 5 kromek / gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> , */, Serek topiony 2 plastry /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2338 kcal</b> <b>B: 105,2 g</b> <b>T: 117,4 g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>43,4 g</b>	<b>W: 251,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>27,5 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 36,9 g</b>

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