

Jadłospis na 16.01.2025r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /g <sub>pszc</sub> , m, j, g <sub>lęcz</sub> , */, Grahamka 1 szt. /g <sub>pszc</sub> , g <sub>lyt</sub> , g <sub>lęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g <sub>pszc</sub> , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Marchew z groszkiem 120 g /g <sub>pszc</sub> , m, */	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml */, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>lyt</sub> , g <sub>pszc</sub> /, Paszтет 1 szt. /g <sub>pszc</sub> , so, j, */ Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2590 kcal</b> <b>B: 117,4 g</b> <b>T: 116,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>41,3 g</b>	<b>W: 301,4 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>65,6 g</b> <b>Sól: 7,8 g</b> <b>Błonnik: 34,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /g <sub>pszc</sub> , m, j, g <sub>lęcz</sub> , */ / Grahamka 1 szt. /g <sub>pszc</sub> , g <sub>lyt</sub> , g <sub>lęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g <sub>pszc</sub> , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Marchew z groszkiem 120 g /g <sub>pszc</sub> , m, */	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml */, Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>pszc</sub> , g <sub>lyt</sub> /, Paszтет 1 szt. /g <sub>pszc</sub> , so, j, */ Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2596 kcal</b> <b>B: 116,5 g</b> <b>T: 114,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>41,0 g</b>	<b>W: 307,4 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>64,3 g</b> <b>Sól: 7,0 g</b> <b>Błonnik: 33,3 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml */, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>lyt</sub> , g <sub>pszc</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g <sub>pszc</sub> , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Surówka z marchewki 120 g */	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml */, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>lyt</sub> , g <sub>pszc</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, g <sub>pszc</sub> , g <sub>lows</sub> , */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2095 kcal</b> <b>B: 106,0 g</b> <b>T: 94,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>36,4 g</b>	<b>W: 239,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>32,9 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 34,9 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY</b>	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /g <sub>pszc</sub> , m, j, g <sub>lęcz</sub> , */ / Grahamka 1 szt. /g <sub>pszc</sub> , g <sub>lyt</sub> , g <sub>lęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g <sub>pszc</sub> , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Marchew z groszkiem 120 g /g <sub>pszc</sub> , m, */	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml */, Chleb razowy 5 kromek / g <sub>lyt</sub> , g <sub>pszc</sub> /, Paszтет 1 szt. /g <sub>pszc</sub> , so, j, */ Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2783 kcal</b> <b>B: 127,7 g</b> <b>T: 123,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>43,0 g</b>	<b>W: 327,0 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>66,5 g</b> <b>Sól: 8,4 g</b> <b>Błonnik: 38,1 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml */, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>lyt</sub> , g <sub>pszc</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g <sub>pszc</sub> , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Surówka z marchewki 120 g */	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml */, Chleb razowy 5 kromek / g <sub>lyt</sub> , g <sub>pszc</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, g <sub>pszc</sub> , g <sub>lows</sub> , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2287 kcal</b> <b>B: 116,3 g</b> <b>T: 101,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>38,1 g</b>	<b>W: 265,5 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>33,8 g</b> <b>Sól: 7,3 g</b> <b>Błonnik: 38,1 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSWANA</b>	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g <sub>pszc</sub> , g <sub>lows</sub> /	Mix obiadowy 350 ml /s, j, */		Mix kolacyjny 350 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 350 ml /s, j, */	<b>E: 2006 kcal</b> <b>B: 75 g</b> <b>T: 108 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>45 g</b>	<b>W: 201 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>72 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 18 g</b>