

Jadłospis na 17.01.2025r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabielyany 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 1 szt. /r, gl _{psz} , j, */, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wielozziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2246 kcal B: 78,3 g T: 106,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,8 g	W: 270,2 g w tym cukry: 62,5 g Sól: 4,9 g Błonnik: 26,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m/, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabielyany 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 1 szt. /r, gl _{psz} , j, */, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wielozziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2204 kcal B: 86,3 g T: 99,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,3 g	W: 267,9 g w tym cukry: 54,2 g Sól: 4,8 g Błonnik: 27,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabielyany 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 1 szt. /r, gl _{psz} , j, */, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2092 kcal B: 89,7 g T: 104,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,8 g	W: 229,7 g w tym cukry: 33,7 g Sól: 5,7 g Błonnik: 30,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m/, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabielyany 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 1 szt. /r, gl _{psz} , j, */, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wielozziarnisty 5 kromek / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , 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, gl _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2466 kcal B: 91,0 g T: 114,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,2 g	W: 295,9 g w tym cukry: 63,4 g Sól: 5,7 g Błonnik: 29,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabielyany 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 1 szt. /r, gl _{psz} , j, */, Surówka z kiszzonej kapusty 120 g	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 5 kromek / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */, Jajo 1 szt. /j/	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2311 kcal B: 102,4 g T: 112,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,2 g	W: 255,4 g w tym cukry: 34,6 g Sól: 6,4 g Błonnik: 33,9 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmożniona (miksowana) 350 ml /m, gl _{psz} , gl _{ows} /	Mix obiadowy 350 ml /s, j,*/		Mix kolacyjny 350 ml /s, j,*/	Mix kolacyjny 350 ml /s, j,*/	E: 2006 kcal B: 75 g T: 108 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45 g	W: 201 g w tym cukry: 72 g Sól: 1,68 g Błonnik: 18 g