

Jadłospis na 18.01.2025r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 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 Krupnik 300 ml /s, gl _{jęcz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, gl _{psz} */, 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: 2184 kcal B: 99,4 g T: 81,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g	W: 299,9 g w tym cukry: 54,6 g Sól: 5,4 g Błonnik: 37,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 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 Krupnik 300 ml /s, gl _{jęcz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, gl _{psz} */, 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: 2168 kcal B: 97,7 g T: 78,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g	W: 300,3 g w tym cukry: 53,2 g Sól: 5,6 g Błonnik: 34,6 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 Krupnik 300 ml /s, gl _{jęcz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, gl _{psz} */, 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: 2000 kcal B: 90,3 g T: 75,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,9 g	W: 279,3 g w tym cukry: 35,2 g Sól: 5,5 g Błonnik: 40,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 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 Krupnik 300 ml /s, gl _{jęcz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, gl _{psz} */, 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: 2355 kcal B: 113,9 g T: 83,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,8 g	W: 325,3 g w tym cukry: 55,6 g Sól: 7,1 g Błonnik: 41,1 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 Krupnik 300 ml /s, gl _{jęcz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, gl _{psz} */, 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: 2171 kcal B: 104,9 g T: 77,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,3 g	W: 304,6 g w tym cukry: 36,6 g Sól: 7,1 g Błonnik: 44,2 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: 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