

Jadłospis na 21.01.2025r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 200 ml /g _z , g _l , g _q , m/, Grahamka 1 szt. /g _p , g _z , g _l , g _q , /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 szt. /g _p , m, j, g _l , g _q , */	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _p , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _p , */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _z , g _l , g _q , /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, g _o , j, s, */,	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2476 kcal B: 102,9 g T: 112,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,5 g	W: 298,0 g w tym cukry: 65,0 g Sól: 4,2 g Błonnik: 35,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 200 ml /g _z , g _l , g _q , m/, Grahamka 1 szt. /g _p , g _z , g _l , g _q , /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 szt. /g _p , m, j, g _l , g _q , */	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _p , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _p , */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb pszenny 3 kromki /g _p , g _z , g _l , g _q , /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, g _o , j, s, */,	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2479 kcal B: 106,2 g T: 105,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,4 g	W: 308,3 g w tym cukry: 69,3 g Sól: 4,7 g Błonnik: 33,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _z , g _l , g _q , /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _p , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _p , */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _z , g _l , g _q , /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, g _o , j, s, */,	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2293 kcal B: 112,2 g T: 108,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,5 g	W: 252,6 g w tym cukry: 39,0 g Sól: 4,4 g Błonnik: 37,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Kawa zbożowa 200 ml /g _z , g _l , g _q , m/, Grahamka 1 szt. /g _p , g _z , g _l , g _q , /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 szt. /g _p , m, j, g _l , g _q , */	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _p , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _p , */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 5 kromek / g _z , g _l , g _q , /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Pasta z łososia 1 szt. /r, g _o , j, s, */,	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2669 kcal B: 113,2 g T: 118,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,3 g	W: 323,5 g w tym cukry: 65,9 g Sól: 4,9 g Błonnik: 39,0 g

Smacznego

<p>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</p>	<p>Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g_{ł_{zyt}}, g_{ł_{psz}}/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.</p>	<p>Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g_{ł_{psz}}, m, *//, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g_{ł_{psz}} *//, Sałatka z buraczków 120 g</p>	<p>Pomarańcza 1 szt.</p>	<p>Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 5 kromek / g_{ł_{zyt}}, g_{ł_{jęcz}}/, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, g_o, j, s, *//, Jajo 1 szt. /j/,</p>	<p>Jogurt owocowy 1 szt. /m/</p>	<p>E: 2486 kcal B: 122,5 g T: 115,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,2 g</p>	<p>W: 278,2 g w tym cukry: 39,9 g Sól: 5,1 g Błonnik: 40,4 g</p>
<p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g_{ł_{psz}}, g_{ł_{ows}}/</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>E: 2006 kcal B: 75 g T: 108 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45 g</p>	<p>W: 201 g w tym cukry: 72 g Sól: 1,68 g Błonnik: 18 g</p>