

Jadłospis na 22.01.2025r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /gl _{pszz} , m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{pszz} 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 _{pszz} j, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j, go, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} */, Ogórek zielony ¼ szt.	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2345 kcal B: 97,9 g T: 102,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,7 g	W: 284,9 g w tym cukry: 62,2 g Sól: 5,1 g Błonnik: 28,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /gl _{pszz} , m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{pszz} 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 _{pszz} s, */, Kalafior gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} */, Sałata 50 g	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2045 kcal B: 95,5 g T: 75,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g	W: 271,1 g w tym cukry: 60,3 g Sól: 3,9 g Błonnik: 27,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, 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 _{psz} s, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} */, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2022 kcal B: 89,4 g T: 97,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g	W: 230,5 g w tym cukry: 31,9 g Sól: 5,2 g Błonnik: 33,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Zupa mleczna z zacierką 250 ml /gl _{pszz} , m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{pszz} 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 _{psz} j, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 5 kromek / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} */, Serek topiony 2 plastry /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2542 kcal B: 105,2 g T: 111,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,0 g	W: 310,4 g w tym cukry: 27,3 g Sól: 6,2 g Błonnik: 31,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, 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 _{psz} s, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 5 kromek / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} */, Serek topiony 2 plastry /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2218 kcal B: 96,7 g T: 105,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,0 g	W: 256,1 g w tym cukry: 33,0 g Sól: 6,2 g Błonnik: 36,9 g

Smacznego

<p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g^l_{psz}, g^l_{owś}/</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>
---	---	--------------------------------------	--	--------------------------------------	--	--	---