

Jadłospis na 24.01.2025r. Piątek DOROŚLI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Podwieczerek | Kolacja | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|--|--|--|--------------|--|---|---|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. / g _{łpszz} , g _{łzyt} , g _{łqcz} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. | Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 1 szt. /r, g _{łpszz} , j, */, Surówka z kiszonej kapusty 120 g | Banan 1 szt. | Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{łpszz} , g _{łzyt} , g _{łowsz} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */, | Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{łpszz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy | E: 2155 kcal B: 78,6 g T: 95,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,5 g | W: 271,1 g w tym cukry: 69,7 g Sól: 4,2 g Błonnik: 26,8 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. / g _{łpszz} , g _{łzyt} , g _{łqcz} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. | Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 1 szt. /r, g _{łpszz} , j, */, Jarzyna po grecku 120 g /s,*/ | Banan 1 szt. | Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{łpszz} , g _{łzyt} , g _{łowsz} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */, | Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{łpszz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy | E: 2121 kcal B: 84,2 g T: 86,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,0g | W: 278,0 g w tym cukry: 62,4 g Sól: 3,8 g Błonnik: 28,6 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łpszz} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. | Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 1 szt. /r, g _{łpszz} , j, */, Surówka z kiszonej kapusty 120 g | Kiwi 1 szt. | Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łpszz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */, | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/ | E: 2204 kcal B: 101,7 g T: 108,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,6 g | W: 243,4 g w tym cukry: 40,2 g Sól: 4,8 g Błonnik: 29,5g |
| DLA KOBIET W CIĄŻY | Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. / g _{łpszz} , g _{łzyt} , g _{łqcz} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. | Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 1 szt. /r, g _{łpszz} , j, */, Surówka z kiszonej kapusty 120 g | Banan 1 szt. | Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 5 kromek / g _{łpszz} , g _{łzyt} , g _{łowsz} , 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, g _{łpszz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy | E: 2365 kcal B: 90,4g T: 103,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g | W: 296,7g w tym cukry: 70,6g Sól: 4,9 g Błonnik: 30,1 g |
| DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łpszz} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. | Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 1 szt. /r, g _{łpszz} , j, */, Surówka z kiszonej kapusty 120 g | Kiwi 1 szt. | Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 5 kromek / g _{łzyt} , g _{łqcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */, Jajo 1 szt. /j/ | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/ | E: 2423 kcal B: 114,4 g T: 117,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,9g | W: 265,0g w tym cukry: 41,4 g Sól: 5,4 g Błonnik: 37,4 g |

Smacznego

| | | | | | | | |
|---|---|-------------------------------------|--|-------------------------------------|---|--|--|
| <p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p> | <p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g_{psz}, g_{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> |
|---|---|-------------------------------------|--|-------------------------------------|---|--|--|