

Jadłospis na 28.01.2025r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{zbyt} , gl _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{pszc} , gl _{zbyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt. Bułka słodka 1 szt. /gl _{pszc} , m, j, gl _{jęcz} , * /	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl _{pszc} , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{pszc} , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zbyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r,go,j, s, * /,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl _{pszc} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2527 kcal B: 102,1 g T: 110,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,5 g	W: 312,2 g w tym cukry: 64,6 g Sól: 4,3 g Błonnik: 32,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{zbyt} , gl _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{pszc} , gl _{zbyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 szt. /gl _{pszc} , m, j, gl _{jęcz} , * /	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl _{pszc} , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{pszc} , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{pszc} , gl _{zbyt} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r,go,j, s, * /,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl _{pszc} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2507 kcal B: 106,2 g T: 105,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,2 g	W: 314,1 g w tym cukry: 69,5 g Sól: 4,7 g Błonnik: 32,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /* /, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zbyt} , gl _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl _{pszc} , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{pszc} , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zbyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r,go,j, s, * /,	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2200 kcal B: 100,2 g T: 97,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,3 g	W: 266,3 g w tym cukry: 45,1 g Sól: 4,4 g Błonnik: 36,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{zbyt} , gl _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{pszc} , gl _{zbyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 szt. /gl _{pszc} , m, j, gl _{jęcz} , * /	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl _{pszc} , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{pszc} , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb żytni 5 kromek / gl _{zbyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s, * /, Jajo 1 szt. /j /,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl _{pszc} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2748 kcal B: 114,2 g T: 118,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,7 g	W: 340,7 g w tym cukry: 64,8 g Sól: 5,2 g Błonnik: 35,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /* /, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zbyt} , gl _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl _{pszc} , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{pszc} , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb żytni 5 kromek / gl _{zbyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s, * /, Jajo 1 szt. /j /,	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2419 kcal B: 112,9g T: 105,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,6 g	W: 292,0 g w tym cukry: 46,0 g Sól: 5,2 g Błonnik: 40,2 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl _{pszc} , 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

Smacznego