

Jadłospis na 29.01.2025r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/ Zupa mleczna z zacierką 250 ml /gl <sub>pszz</sub> , m, */, Bułka pszenna 1 szt. /gl <sub>pszz</sub> , 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 smażona 1 szt. /gl <sub>pszz</sub> , j, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j, go, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zytr</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>pszz</sub> , gl <sub>owsr</sub> */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2394 kcal</b> <b>B: 101,3 g</b> <b>T: 104,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,4 g</b>	<b>W: 290,3 g</b> <b>w tym cukry: 62,2 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 29,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/ Zupa mleczna z zacierką 250 ml /gl <sub>pszz</sub> , m, */, Bułka pszenna 1 szt. /gl <sub>pszz</sub> , 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 <sub>pszz</sub> , s, */, Kalafior gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl <sub>pszz</sub> , gl <sub>zytr</sub> , gl <sub>owsr</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>pszz</sub> , gl <sub>owsr</sub> */, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2092 kcal</b> <b>B: 98,4 g</b> <b>T: 77,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,0 g</b>	<b>W: 275,9g</b> <b>w tym cukry: 36,2 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 27,7 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zytr</sub> , gl <sub>psz</sub> /, 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 <sub>pszz</sub> , s, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zytr</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>pszz</sub> , gl <sub>owsr</sub> */, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2198 kcal</b> <b>B: 92,8 g</b> <b>T: 109,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,0 g</b>	<b>W: 245,4 g</b> <b>w tym cukry: 36,2 g</b> <b>Sól: 35,5 g</b> <b>Błonnik: 35,4 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml /*/ Zupa mleczna z zacierką 250 ml /gl <sub>pszz</sub> , m, */, Bułka pszenna 1 szt. /gl <sub>pszz</sub> , 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 smażona 1 szt. /gl <sub>pszz</sub> , j, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 5 kromek / gl <sub>zytr</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>pszz</sub> , gl <sub>owsr</sub> */, Serek topiony 2 plastry /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2529 kcal</b> <b>B: 104,8 g</b> <b>T: 110,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,0 g</b>	<b>W: 307,4 g</b> <b>w tym cukry: 63,3 g</b> <b>Sól: 6,2 g</b> <b>Błonnik: 30,9 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zytr</sub> , gl <sub>psz</sub> /, 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 <sub>pszz</sub> , s, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 5 kromek / gl <sub>zytr</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>pszz</sub> , gl <sub>owsr</sub> */, Serek topiony 2 plastry /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2417 kcal</b> <b>B: 105,5 g</b> <b>T: 118,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,3 g</b>	<b>W: 271,0 g</b> <b>w tym cukry: 37,8 g</b> <b>Sól: 6,2 g</b> <b>Błonnik: 38,6 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl <sub>pszz</sub> , gl <sub>owsr</sub> /	Mix obiadowy 350 ml /s, j, */		Mix kolacyjny 350 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 350 ml /s, j, */	<b>E: 2006 kcal</b> <b>B: 75 g</b> <b>T: 108 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45 g</b>	<b>W: 201 g</b> <b>w tym cukry: 72 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 18 g</b>

*Smacznego*