

Jadłospis na 30.01.2025r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kakao 200 ml /m,*/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{pszc} , m, j, gl _{jęcz} */, Grahamka 1 szt. /gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{pszc} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew z groszkiem 120 g /gl _{pszc} , m,*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Paszтет 1 szt. /gl _{pszc} , so, j, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinowy, szarlotka	E: 2590 kcal B: 117,4 g T: 116,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,3 g	W: 301,4 g w tym cukry: 65,6 g Sól: 7,8 g Błonnik: 34,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Kakao 200 ml /m,*/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{pszc} , m, j, gl _{jęcz} */ Grahamka 1 szt. /gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{pszc} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew z groszkiem 120 g /gl _{pszc} , m,*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{pszc} , gl _{zyt} /, Paszтет 1 szt. /gl _{pszc} , so, j, */ Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinowy, szarlotka	E: 2596 kcal B: 116,5 g T: 114,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,0 g	W: 307,4 g w tym cukry: 64,3 g Sól: 7,0 g Błonnik: 33,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{pszc} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, gl _{pszc} , gl _{ows} */, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2185 kcal B: 106,0 g T: 104,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,4 g	W: 239,9 g w tym cukry: 32,9 g Sól: 6,7 g Błonnik: 34,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Kakao 200 ml /m,*/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{pszc} , m, j, gl _{jęcz} */ Grahamka 1 szt. /gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{pszc} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew z groszkiem 120 g /gl _{pszc} , m,*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 5 kromek / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Paszтет 1 szt. /gl _{pszc} , so, j, */ Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinowy, szarlotka	E: 2783 kcal B: 127,7 g T: 123,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,0 g	W: 327,0 g w tym cukry: 66,5 g Sól: 8,4 g Błonnik: 38,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{pszc} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 5 kromek / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, gl _{pszc} , gl _{ows} */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2377 kcal B: 116,3 g T: 111,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,1 g	W: 265,5 g w tym cukry: 33,8 g Sól: 7,3 g Błonnik: 38,1 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl _{pszc} , gl _{ows} /	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