

Jadłospis na 31.01.2025r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. / g <sub>łpszc</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, 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 smażony 1 szt. /r, g <sub>łpszc</sub> , j, */, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>łpszc</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g <sub>łpszc</sub> / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	<b>E: 2284 kcal</b> <b>B: 78,8 g</b> <b>T: 99,1 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,7 g	<b>W: 295,0 g</b> w tym cukry: 61,6 g <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 26,9 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. / g <sub>łpszc</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, 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, s, */, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>łpszc</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g <sub>łpszc</sub> / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	<b>E: 2206 kcal</b> <b>B: 87,4 g</b> <b>T: 94,7 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,5g	<b>W: 280,0 g</b> w tym cukry: 60,5 g <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 30,4 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łpszc</sub> /, 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, s, */, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łpszc</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2201 kcal</b> <b>B: 96,3 g</b> <b>T: 110,9 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,1g	<b>W: 238,3 g</b> w tym cukry: 41,6g <b>Sól: 46 g</b> <b>Błonnik: 33,8g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. / g <sub>łpszc</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, 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 smażony 1 szt. /r, g <sub>łpszc</sub> , j, */, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 5 kromek / g <sub>łpszc</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łows</sub> , 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 <sub>łpszc</sub> / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	<b>E: 2506 kcal</b> <b>B: 91,0 g</b> <b>T: 106,5 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,9 g	<b>W: 323,4 g</b> w tym cukry: 61,8g <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 29,2 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łpszc</sub> /, 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, s, */, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 5 kromek / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */, Jajo 1 szt. /j/	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2420 kcal</b> <b>B: 109,0 g</b> <b>T: 119,5 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,5 g	<b>W: 264,0 g</b> w tym cukry: 42,5 g <b>Sól: 5,4g</b> <b>Błonnik: 37,1g</b>

*Smacznego*

**O ZMIENIONEJ  
KONSYSTENCJI -  
MIKSOWANA**

Zupa mleczna wzmocniona  
(miksowana) 350 ml /m, g<sup>psz</sup>, g<sup>lowi</sup>/

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**