

Jadłospis na 01.03.2025r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{ows} /, Grahamka 1 szt. / g _{psz} , g _{lyt} , g _{lęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{psz} , */, Kalafior gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{lyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{ows} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2476 kcal B: 104,4 g T: 109,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,7 g	W: 300,8 g w tym cukry: 78,8 g Sól: 6,0 g Błonnik: 33,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{ows} /, Grahamka 1 szt. / g _{psz} , g _{lyt} , g _{lęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{psz} , */, Kalafior gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psz} , g _{lyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{ows} , */, Jajko 1 szt. /j/,	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2481 kcal B: 103,5 g T: 106,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,4 g	W: 306,3 g w tym cukry: 77,5 g Sól: 6,2 g Błonnik: 31,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{psz} , */, Kalafior gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{lyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{ows} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2230 kcal B: 96,8 g T: 102,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g	W: 266,2 g w tym cukry: 36,3 g Sól: 6,1 g Błonnik: 37,,4 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{ows} /, Grahamka 1 szt. / g _{psz} , g _{lyt} , g _{lęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{psz} , */, Kalafior gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{ows} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2419 kcal B: 102,5 g T: 102,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g	W: 302,2 g w tym cukry: 83,1 g Sól: 5,2 g Błonnik: 31,6 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{psz} , */, Kalafior gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{ows} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2230 kcal B: 96,8 g T: 102,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g	W: 266,2 g w tym cukry: 36,3 g Sól: 6,1 g Błonnik: 37,,4 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{psz} , g _{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