

Jadłospis na 04.02.2025r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 200 ml /g _{l_{zyt}} , g _{l_{jęcz}} , m/, Grahamka 1 szt. /g _{l_{psz}} , g _{l_{zyt}} , g _{l_{jęcz}} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt. Bułka słodka 1 szt. /g _{l_{psz}} , m, j, g _{l_{jęcz}} */	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _{l_{psz}} , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{l_{psz}} */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{l_{zyt}} , g _{l_{jęcz}} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{l_{psz}} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2434 kcal B: 103,4 g T: 107,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,5 g	W: 296,8 g w tym cukry: 64,5 g Sól: 4,2 g Błonnik: 36,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 200 ml /g _{l_{zyt}} , g _{l_{jęcz}} , m/, Grahamka 1 szt. /g _{l_{psz}} , g _{l_{zyt}} , g _{l_{jęcz}} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 szt. /g _{l_{psz}} , m, j, g _{l_{jęcz}} */	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _{l_{psz}} , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{l_{psz}} */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{l_{psz}} , g _{l_{zyt}} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{l_{psz}} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2433 kcal B: 107,2 g T: 100,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,2 g	W: 307,6 g w tym cukry: 68,9 g Sól: 4,7 g Błonnik: 34,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{l_{zyt}} , g _{l_{jęcz}} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _{l_{psz}} , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{l_{psz}} */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{l_{zyt}} , g _{l_{jęcz}} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/,	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2251 kcal B: 112,7 g T: 104,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,5 g	W: 251,5 g w tym cukry: 38,5 g Sól: 4,4 g Błonnik: 37,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Kawa zbożowa 200 ml /g _{l_{zyt}} , g _{l_{jęcz}} , m/, Grahamka 1 szt. /g _{l_{psz}} , g _{l_{zyt}} , g _{l_{jęcz}} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt. Bułka słodka 1 szt. /g _{l_{psz}} , m, j, g _{l_{jęcz}} */	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _{l_{psz}} , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{l_{psz}} */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{l_{zyt}} , g _{l_{jęcz}} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{l_{psz}} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2434 kcal B: 103,4 g T: 107,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,5 g	W: 296,8 g w tym cukry: 64,5 g Sól: 4,2 g Błonnik: 36,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{l_{zyt}} , g _{l_{jęcz}} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _{l_{psz}} , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{l_{psz}} */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{l_{zyt}} , g _{l_{jęcz}} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/,	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2251 kcal B: 112,7 g T: 104,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,5 g	W: 251,5 g w tym cukry: 38,5 g Sól: 4,4 g Błonnik: 37,5 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{l_{psz}} , g _{l_{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