

Jadłospis na 04.03.2025r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> , * /	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Sałatka z kurczakiem i brzoskwinią 200 g /gl <sub>psz</sub> , go, j, * /,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl <sub>psz</sub> / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	<b>E: 2509 kcal</b> <b>B: 100,3 g</b> <b>T: 111,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,3 g</b>	<b>W: 309,7 g</b> <b>w tym cukry: 49,0 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 35,0 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> , * /	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Sałatka z kurczakiem i brzoskwinią 200 g /gl <sub>psz</sub> , go, j, * /,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl <sub>psz</sub> / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	<b>E: 2507 kcal</b> <b>B: 103,7 g</b> <b>T: 103,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,0 g</b>	<b>W: 320,0 g</b> <b>w tym cukry: 53,2 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 32,9 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidorki koktajlowe 3 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Sałatka z kurczakiem i brzoskwinią 200 g /gl <sub>psz</sub> , go, j, * /,	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2513 kcal</b> <b>B: 119,1 g</b> <b>T: 115,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,6 g</b>	<b>W: 286,4 g</b> <b>w tym cukry: 39,8 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 38,2 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml /*/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> , * /	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Sałatka z kurczakiem i brzoskwinią 200 g /gl <sub>psz</sub> , go, j, * /,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl <sub>psz</sub> / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	<b>E: 2509 kcal</b> <b>B: 100,3 g</b> <b>T: 111,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,3 g</b>	<b>W: 309,7 g</b> <b>w tym cukry: 49,0 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 35,0 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidorki koktajlowe 3 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Sałatka z kurczakiem i brzoskwinią 200 g /gl <sub>psz</sub> , go, j, * /,	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2513 kcal</b> <b>B: 119,1 g</b> <b>T: 115,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,6 g</b>	<b>W: 286,4 g</b> <b>w tym cukry: 39,8 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 38,2 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</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>