

Jadłospis na 05.02.2025r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{pszc} , m /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Dżem 25 g - 1szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś smażona 1 szt. /gl _{pszc} , j, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j, go, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{pszc} , gl _{ows} */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2481 kcal B: 95,5 g T: 116,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,9 g	W: 292,7 g w tym cukry: 60,1 g Sól: 5,8 g Błonnik: 30,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{pszc} , m /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Dżem 25 g - 1szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 1 szt. /gl _{pszc} , s, */, Kalafior gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{pszc} , gl _{ows} */, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2176 kcal B: 97,3 g T: 86,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g	W: 278,4 g w tym cukry: 57,9 g Sól: 3,9 g Błonnik: 27,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl _{pszc} , s, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{pszc} , gl _{ows} */, Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2193 kcal B: 88,1 g T: 111,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,1 g	W: 245,3 g w tym cukry: 35,9 g Sól: 6,0 g Błonnik: 36,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{pszc} , m /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Dżem 25 g - 1szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś smażona 1 szt. /gl _{pszc} , j, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j, go, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{pszc} , gl _{ows} */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2481 kcal B: 95,5 g T: 116,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,9 g	W: 292,7 g w tym cukry: 60,1 g Sól: 5,8 g Błonnik: 30,0 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 fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl _{pszc} , s, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{pszc} , gl _{ows} */, Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2193 kcal B: 88,1 g T: 111,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,1 g	W: 245,3 g w tym cukry: 35,9 g Sól: 6,0 g Błonnik: 36,2 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