

Jadłospis na 05.03.2025r. Środa popielcowa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml / m, gl _{psz} /, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s, m, */, Naleśniki z fetą i szpinakiem 2 szt. /gl _{noz} , j, m, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2438 kcal B: 90,2 g T: 107,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,3 g	W: 305,2 g w tym cukry: 70,0 g Sól: 6,0 g Błonnik: 28,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml / m, gl _{psz} /, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, miks sałat 10 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s, m, */, Naleśniki z fetą i szpinakiem 2 szt. /gl _{noz} , j, m, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, */,	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2411 kcal B: 85,8 g T: 104,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,9 g	W: 305,5 g w tym cukry: 69,5 g Sól: 4,2 g Błonnik: 24,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s, m, */, Naleśniki z fetą i szpinakiem 2 szt. /gl _{noz} , j, m, */	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, */, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2234 kcal B: 84,3 g T: 103,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,1 g	W: 273,2 g w tym cukry: 47,2 g Sól: 6,2 g Błonnik: 34,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml / m, gl _{psz} /, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s, m, */, Naleśniki z fetą i szpinakiem 2 szt. /gl _{noz} , j, m, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2438 kcal B: 90,2 g T: 107,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,3 g	W: 305,2 g w tym cukry: 70,0 g Sól: 6,0 g Błonnik: 28,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s, m, */, Naleśniki z fetą i szpinakiem 2 szt. /gl _{noz} , j, m, */	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, */, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2234 kcal B: 84,3 g T: 103,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,1 g	W: 273,2 g w tym cukry: 47,2 g Sól: 6,2 g Błonnik: 34,2 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl _{psz} , 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