

Jadłospis na 06.02.2025r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kakao 200 ml /m,*/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{pszc} , m, j, gl _{jęcz} */, Grahamka 1 szt. /gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{pszc} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew z groszkiem 120 g /gl _{pszc} , m,*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Paszтет 1 szt. /gl _{pszc} , so, j, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinowy, szarlotka	E: 2722 kcal B: 136,4 g T: 120,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,7 g	W: 305,7 g w tym cukry: 71,9 g Sól: 6,8 g Błonnik: 34,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Kakao 200 ml /m,*/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{pszc} , m, j, gl _{jęcz} */ Grahamka 1 szt. /gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{pszc} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew z groszkiem 120 g /gl _{pszc} , m,*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{pszc} , gl _{zyt} /, Paszтет 1 szt. /gl _{pszc} , so, j, */ Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinowy, szarlotka	E: 2730 kcal B: 136,1 g T: 118,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,4 g	W: 311,8 g w tym cukry: 70,7 g Sól: 7,0 g Błonnik: 33,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{pszc} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, gl _{pszc} , gl _{ows} */, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2245 kcal B: 117,9 g T: 107,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,4 g	W: 235,0 g w tym cukry: 27,5 g Sól: 5,7 g Błonnik: 34,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Kakao 200 ml /m,*/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{pszc} , m, j, gl _{jęcz} */ Grahamka 1 szt. /gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{pszc} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew z groszkiem 120 g /gl _{pszc} , m,*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Paszтет 1 szt. /gl _{pszc} , so, j, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinowy, szarlotka	E: 2722 kcal B: 136,4 g T: 120,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,7 g	W: 305,7 g w tym cukry: 71,9 g Sól: 6,8 g Błonnik: 34,1 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 wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{pszc} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, gl _{pszc} , gl _{ows} */, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2245 kcal B: 117,9 g T: 107,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,4 g	W: 235,0 g w tym cukry: 27,5 g Sól: 5,7 g Błonnik: 34,5 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