

Jadłospis na 07.02.2025r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. / g _{pszc} , g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 1 szt. /r, g _{pszc} , j, */, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{pszc} , g _{zyt} , g _{owsr} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{pszc} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2304 kcal B: 81,8 g T: 96,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,2 g	W: 306,5 g w tym cukry: 66,2 g Sól: 4,6 g Błonnik: 29,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. / g _{pszc} , g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 1 szt. /r, s, */, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{pszc} , g _{zyt} , g _{owsr} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{pszc} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2239 kcal B: 89,5 g T: 91,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,0 g	W: 295,2 g w tym cukry: 64,5 g Sól: 4,1 g Błonnik: 32,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{zyt} , g _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 1 szt. /r, s, */, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Awokado ¼ szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{zyt} , g _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2200 kcal B: 97,2 g T: 112,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,1 g	W: 234,7 g w tym cukry: 31,2g Sól: 4,7 g Błonnik: 34,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. / g _{pszc} , g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 1 szt. /r, g _{pszc} , j, */, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{pszc} , g _{zyt} , g _{owsr} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{pszc} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2304 kcal B: 81,8 g T: 96,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,2 g	W: 306,5 g w tym cukry: 66,2 g Sól: 4,6 g Błonnik: 29,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{zyt} , g _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 1 szt. /r, s, */, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Awokado ¼ szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{zyt} , g _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2200 kcal B: 97,2 g T: 112,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,1 g	W: 234,7 g w tym cukry: 31,2g Sól: 4,7 g Błonnik: 34,2 g

Smacznego

**O ZMIENIONEJ
KONSYSTENCJI -
MIKSOWANA**

Zupa mleczna wzmocniona
(miksowana) 350 ml /m, g^{psz}, g^{lowi}/

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