

Jadłospis na 07.03.2025r. 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. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, gl _{psz} , j, m, */, Surówka z marchwi i chrzanu 120 g /ds,*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2343 kcal B: 81,5 g T: 101,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,6 g	W: 307,4 g w tym cukry: 68,4 g Sól: 4,1 g Błonnik: 31,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Roszponka 10 g	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk zapiekany 100 /r, gl _{psz} , j, m, */, Surówka z marchwi 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2239 kcal B: 86,1 g T: 95,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g	W: 285,8 g w tym cukry: 64,1 g Sól: 4,01 g Błonnik: 28,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk zapiekany 100 /r, gl _{psz} , j, m, */, Surówka z marchwi i chrzanu 120 g /ds,*/	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2268 kcal B: 97,1 g T: 112,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,8 g	W: 254,8 g w tym cukry: 33,7 g Sól: 4,2 g Błonnik: 37,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, gl _{psz} , j, m, */, Surówka z marchwi i chrzanu 120 g /ds,*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2343 kcal B: 81,5 g T: 101,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,6 g	W: 307,4 g w tym cukry: 68,4 g Sól: 4,1 g Błonnik: 31,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk zapiekany 100 /r, gl _{psz} , j, m, */, Surówka z marchwi i chrzanu 120 g /ds,*/	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2268 kcal B: 97,1 g T: 112,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,8 g	W: 254,8 g w tym cukry: 33,7 g Sól: 4,2 g Błonnik: 37,4 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