

Jadłospis na 09.02.2025r. Niedziela DOROŚLI

| DIETA  | Śniadanie  | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja  | Posiłek wieczorny   | Wartość odżywcza   |  |
|--|--|---|--------------|--|---|--|--|
| <b>PODSTAWOWA</b>  | Herbata 200 ml /*/<br>Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>pszz</sub> , g <sub>zyt</sub> /,<br>Masło 15 g /m/<br>Kiełbasa 1 szt. /*/<br>Ketchup 20 g /*/ | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa z soczewicy 300 ml /s, */,<br>Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>jęcz</sub> /,<br>Pulpeciki 2 szt. z indyka w sosie koperkowym 180 g /s,<br>g <sub>pszz</sub> , m, */,<br>Fasolka gotowana 120 g | abtko 1 szt. | Herbata 200 ml /*/<br>Chleb żytni 3 kromki / g <sub>zyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/<br>Serek wiejski 1 szt. /m/<br>Papryka ¼ szt. | Jogurt pitny owocowy z dodatkami ziół 1 szt. /m,<br>g <sub>łows</sub> /<br>smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan | <b>E: 2304 kcal</b><br><b>B: 110,4 g</b><br><b>T: 78,6 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g</b> | <b>W: 326,0 g</b><br><b>w tym cukry: 41,9 g</b><br><b>Sól: 7,3 g</b><br><b>Błonnik: 39,8 g</b> |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b>  | Herbata 200 ml /*/<br>Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>pszz</sub> , g <sub>zyt</sub> /,<br>Masło 15 g /m/<br>Kiełbasa 1 szt. /*/<br>Ketchup 20 g /*/ | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa z soczewicy 300 ml /s, */,<br>Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>jęcz</sub> /,<br>Pulpeciki 2 szt. z indyka w sosie koperkowym 180 g /s,<br>g <sub>pszz</sub> , m, */,<br>Fasolka gotowana 120 g | abtko 1 szt. | Herbata 200 ml /*/<br>Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>pszz</sub> , g <sub>zyt</sub> /,<br>Masło 15 g /m/<br>Serek wiejski 1 szt. /m/<br>Sałata 50 g   | Jogurt pitny owocowy z dodatkami ziół 1 szt. /m,<br>g <sub>łows</sub> /<br>smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan | <b>E: 2288 kcal</b><br><b>B: 108,7 g</b><br><b>T: 75,9 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,8 g</b> | <b>W: 326,3 g</b><br><b>w tym cukry: 40,5 g</b><br><b>Sól: 7,5 g</b><br><b>Błonnik: 36,5 g</b> |
| <b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>                    | Herbata 200 ml /*/<br>Chleb żytni 3 kromki / g <sub>zyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/<br>Kiełbasa 1 szt. /*/<br>Ketchup 20 g /*/  | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa z soczewicy 300 ml /s, */,<br>Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>jęcz</sub> /,<br>Pulpeciki 2 szt. z indyka w sosie koperkowym 180 g /s,<br>g <sub>pszz</sub> , m, */,<br>Fasolka gotowana 120 g | abtko 1 szt. | Herbata 200 ml /*/<br>Chleb żytni 3 kromki / g <sub>zyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/<br>Serek wiejski 1 szt. /m/<br>Papryka ¼ szt. | Kefir 1 szt. /m/  | <b>E: 2400 kcal</b><br><b>B: 123,2 g</b><br><b>T: 94,4 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,4 g</b> | <b>W: 304,2 g</b><br><b>w tym cukry: 29,0 g</b><br><b>Sól: 7,1 g</b><br><b>Błonnik: 41,4 g</b> |
| <b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>  | Herbata 200 ml /*/<br>Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>pszz</sub> , g <sub>zyt</sub> /,<br>Masło 15 g /m/<br>Kiełbasa 1 szt. /*/<br>Ketchup 20 g /*/ | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa z soczewicy 300 ml /s, */,<br>Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>jęcz</sub> /,<br>Pulpeciki 2 szt. z indyka w sosie koperkowym 180 g /s,<br>g <sub>pszz</sub> , m, */,<br>Fasolka gotowana 120 g | abtko 1 szt. | Herbata 200 ml /*/<br>Chleb żytni 3 kromki / g <sub>zyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/<br>Serek wiejski 1 szt. /m/<br>Papryka ¼ szt. | Jogurt pitny owocowy z dodatkami ziół 1 szt. /m,<br>g <sub>łows</sub> /<br>smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan | <b>E: 2304 kcal</b><br><b>B: 110,4 g</b><br><b>T: 78,6 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g</b> | <b>W: 326,0 g</b><br><b>w tym cukry: 41,9 g</b><br><b>Sól: 7,3 g</b><br><b>Błonnik: 39,8 g</b> |
| <b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b> | Herbata 200 ml /*/<br>Chleb żytni 3 kromki / g <sub>zyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/<br>Kiełbasa 1 szt. /*/<br>Ketchup 20 g /*/  | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa z soczewicy 300 ml /s, */,<br>Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>jęcz</sub> /,<br>Pulpeciki 2 szt. z indyka w sosie koperkowym 180 g /s,<br>g <sub>pszz</sub> , m, */,<br>Fasolka gotowana 120 g | abtko 1 szt. | Herbata 200 ml /*/<br>Chleb żytni 3 kromki / g <sub>zyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/<br>Serek wiejski 1 szt. /m/<br>Papryka ¼ szt. | Kefir 1 szt. /m/  | <b>E: 2400 kcal</b><br><b>B: 123,2 g</b><br><b>T: 94,4 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,4 g</b> | <b>W: 304,2 g</b><br><b>w tym cukry: 29,0 g</b><br><b>Sól: 7,1 g</b><br><b>Błonnik: 41,4 g</b> |
| <b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>                               | Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g <sub>pszz</sub> , g <sub>łows</sub> /   | Mix obiadowy 350 ml /s, j, */   |              | Mix kolacyjny 350 ml /s, j, */   | Mix kolacyjny 350 ml /s, j, */  | <b>E: 2006 kcal</b><br><b>B: 75 g</b><br><b>T: 108 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45 g</b>       | <b>W: 201 g</b><br><b>w tym cukry: 72 g</b><br><b>Sól: 1,68 g</b><br><b>Błonnik: 18 g</b>      |

*Smacznego*