

Jadłospis na 11.02.2025r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> , * /	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z łośosia 1 szt. /r,go,j, s, * /,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl <sub>psz</sub> / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	<b>E: 2333 kcal</b> <b>B: 92,1 g</b> <b>T: 107,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,2 g</b>	<b>W: 280,6 g</b> <b>w tym cukry: 47,6 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 32,2 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> , * /	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z łośosia 1 szt. /r,go,j, s, * /,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl <sub>psz</sub> / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	<b>E: 2271 kcal</b> <b>B: 99,7 g</b> <b>T: 92,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,5 g</b>	<b>W: 292,4 g</b> <b>w tym cukry: 60,2 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 33,8g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z łośosia 1 szt. /r,go,j, s, * /,	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2337 kcal</b> <b>B: 111,9 g</b> <b>T: 113,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,9 g</b>	<b>W: 253,0 g</b> <b>w tym cukry: 39,6 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 37,6 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml /*/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> , * /	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z łośosia 1 szt. /r,go,j, s, * /,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl <sub>psz</sub> / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	<b>E: 2333 kcal</b> <b>B: 92,1 g</b> <b>T: 107,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,2 g</b>	<b>W: 280,6 g</b> <b>w tym cukry: 47,6 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 32,2 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> , * /	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z łośosia 1 szt. /r,go,j, s, * /,	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2337 kcal</b> <b>B: 111,9 g</b> <b>T: 113,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,9 g</b>	<b>W: 253,0 g</b> <b>w tym cukry: 39,6 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 37,6 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> /	Mix obiadowy 350 ml /s, j, * /		Mix kolacyjny 350 ml /s, j, * /	Mix kolacyjny 350 ml /s, j, * /	<b>E: 2006 kcal</b> <b>B: 75 g</b> <b>T: 108 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45 g</b>	<b>W: 201 g</b> <b>w tym cukry: 72 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 18 g</b>