

Jadłospis na 12.02.2025r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /gl <sub>psz</sub> , m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s, m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś smażona 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , j,*/, Surówka z białej kapusty 120 g /j, go,*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> ,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2449 kcal</b> <b>B: 98,5 g</b> <b>T: 117,7 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,5 g	<b>W: 276,7 g</b> w tym cukry: 51,2 g <b>Sól: 6,5 g</b> <b>Błonnik: 28,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /gl <sub>psz</sub> , m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, miks sałat 10 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s, m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , s,*/, Kalafior gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so,*/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> ,*/,	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2136 kcal</b> <b>B: 95,0 g</b> <b>T: 91,0 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3g	<b>W: 257,7g</b> w tym cukry: 49,2 g <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 24,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s, m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl <sub>psz</sub> , s,*/, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> ,*/,	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2210 kcal</b> <b>B: 91,0 g</b> <b>T: 114,0 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g	<b>W: 237,5 g</b> w tym cukry: 34,0 g <b>Sól: 6,5 g</b> <b>Błonnik: 33,3 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /gl <sub>psz</sub> , m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s, m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś smażona 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , j,*/, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> ,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2449 kcal</b> <b>B: 98,5 g</b> <b>T: 117,7 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,5 g	<b>W: 276,7 g</b> w tym cukry: 51,2 g <b>Sól: 6,5 g</b> <b>Błonnik: 28,5 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s, m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl <sub>psz</sub> , s,*/, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> ,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2210 kcal</b> <b>B: 91,0 g</b> <b>T: 114,0 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g	<b>W: 237,5 g</b> w tym cukry: 34,0 g <b>Sól: 6,5 g</b> <b>Błonnik: 33,3 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> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45 g	<b>W: 201 g</b> w tym cukry: 72 g <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 18 g</b>