

Jadłospis na 13.02.2025r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} , * /, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/,	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Marchew z groszkiem 120 g /gl _{psz} , m, */	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml */, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Paszтет 1 szt. /gl _{psz} , so, j, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	E: 2694 kcal B: 135,1 g T: 120,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,6 g	W: 299,1 g w tym cukry: 71,8 g Sól: 6,8 g Błonnik: 32,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} , * / Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/,	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Marchew z groszkiem 120 g /gl _{psz} , m, */	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml */, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{żyt} /, Paszтет 1 szt. /gl _{psz} , so, j, */ Pomidorki koktajlowe 3 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	E: 2702 kcal B: 134,2g T: 118,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,3 g	W: 305,3g w tym cukry: 70,5 g Sól: 7,0 g Błonnik: 30,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml */, Chleb razowy 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidorki koktajlowe 3 szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Surówka z marchewki 120 g */	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml */, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g */, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2232 kcal B: 117,0 g T:107,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,5 g	W: 231,3 g w tym cukry: 35,5 g Sól: 6,7 g Błonnik: 33,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} , * / Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/,	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Marchew z groszkiem 120 g /gl _{psz} , m, */	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml */, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Paszтет 1 szt. /gl _{psz} , so, j, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	E: 2694 kcal B: 135,1 g T: 120,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,6 g	W: 299,1 g w tym cukry: 71,8 g Sól: 6,8 g Błonnik: 32,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml */, Chleb razowy 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidorki koktajlowe 3 szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Surówka z marchewki 120 g */	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml */, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g */, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2232 kcal B: 117,0 g T:107,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,5 g	W: 231,3 g w tym cukry: 35,5 g Sól: 6,7 g Błonnik: 33,2 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl _{psz} , gl _{lows} /	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