

Jadłospis na 14.02.2025r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl _{psz} */, 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 ukraiński zabieleny 300 ml /s, m, */, Naleśniki z fetą i szpinakiem 2 szt. /gl _{psz} , j, m, */	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: 2454 kcal B: 88,4 g T: 104,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,9 g	W: 316,7 g w tym cukry: 71,3 g Sól: 4,8 g Błonnik: 29,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl _{psz} */, 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 zabieleny 300 ml /s, m, */, Naleśniki z fetą i szpinakiem 2 szt. /gl _{psz} , j, m, */	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: 2392 kcal B: 81,4 g T: 101,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,5g	W: 307,1 g w tym cukry: 74,7 g Sól: 5,0 g Błonnik: 21,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	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 ukraiński zabieleny 300 ml /s, m, */, Naleśniki z fetą i szpinakiem 2 szt. /gl _{psz} , j, m, */	Kiwi 1 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, */,	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2234 kcal B: 84,7 g T: 100,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,9g	W: 280,8 g w tym cukry: 41,0 g Sól: 4,5 g Błonnik: 33,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl _{psz} */, 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 zabieleny 300 ml /s, m, */, Naleśniki z fetą i szpinakiem 2 szt. /gl _{psz} , j, m, */	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: 2454 kcal B: 88,4 g T: 104,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,9 g	W: 316,7 g w tym cukry: 71,3 g Sól: 4,8 g Błonnik: 29,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	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 ukraiński zabieleny 300 ml /s, m, */, Naleśniki z fetą i szpinakiem 2 szt. /gl _{psz} , j, m, */	Kiwi 1 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, */,	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2234 kcal B: 84,7 g T: 100,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,9g	W: 280,8 g w tym cukry: 41,0 g Sól: 4,5 g Błonnik: 33,7 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