

Jadłospis na 15.02.2025r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, g _{lpsz} /, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lijecz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{lpsz} , */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 100 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2419 kcal B: 102,5 g T: 102,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g	W: 302,2 g w tym cukry: 83,1 g Sól: 5,2 g Blonnik: 31,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, g _{lpsz} /, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lijecz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{lpsz} , */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 100 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki / g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} , */, Jajko 1 szt. /j/,	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2415 kcal B: 99,5 g T: 99,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,5 g	W: 307,8 g w tym cukry: 82,7 g Sól: 4,3 g Blonnik: 29,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{lpsz} , */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 100 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2215 kcal B: 97,3 g T: 99,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g	W: 268,3 g w tym cukry: 39,7 g Sól: 6,1 g Blonnik: 36,7 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, g _{lpsz} /, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lijecz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{lpsz} , */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 100 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2419 kcal B: 102,5 g T: 102,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g	W: 302,2 g w tym cukry: 83,1 g Sól: 5,2 g Blonnik: 31,6 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{lpsz} , */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 100 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2215 kcal B: 97,3 g T: 99,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g	W: 268,3 g w tym cukry: 39,7 g Sól: 6,1 g Blonnik: 36,7 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{lpsz} , g _{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 Blonnik: 18 g