

Jadłospis na 20.02.2025r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Kakao 200 ml /m,*/, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>pszz</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> */, Grahamka 1 szt. /gl <sub>pszz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/,	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl <sub>pszz</sub> , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew z groszkiem 120 g /gl <sub>pszz</sub> , m,*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Paszтет 1 szt. /gl <sub>pszz</sub> , so, j, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinowy, szarlotka	<b>E: 2732 kcal</b> <b>B: 136,3 g</b> <b>T: 120,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,6 g</b>	<b>W: 306,7 g</b> <b>w tym cukry: 71,9 g</b> <b>Sól: 6,8 g</b> <b>Błonnik: 32,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Kakao 200 ml /m,*/, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>pszz</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> */ / Grahamka 1 szt. /gl <sub>pszz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/,	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl <sub>pszz</sub> , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew z groszkiem 120 g /gl <sub>pszz</sub> , m,*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>pszz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Paszтет 1 szt. /gl <sub>pszz</sub> , so, j, */ Pomidorki koktajlowe 3 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinowy, szarlotka	<b>E: 2740 kcal</b> <b>B: 135,4 g</b> <b>T: 118,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,4 g</b>	<b>W: 312,9 g</b> <b>w tym cukry: 70,6 g</b> <b>Sól: 7,0 g</b> <b>Błonnik: 30,9 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>pszz</sub> /, 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 <sub>pszz</sub> , 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 <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2279 kcal</b> <b>B: 118,7 g</b> <b>T: 108,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,6 g</b>	<b>W: 241,4 g</b> <b>w tym cukry: 27,4 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 34,7 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Kakao 200 ml /m,*/, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>pszz</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> */ / Grahamka 1 szt. /gl <sub>pszz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/,	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl <sub>pszz</sub> , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew z groszkiem 120 g /gl <sub>pszz</sub> , m,*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Paszтет 1 szt. /gl <sub>pszz</sub> , so, j, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinowy, szarlotka	<b>E: 2732 kcal</b> <b>B: 136,3 g</b> <b>T: 120,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,6 g</b>	<b>W: 306,7 g</b> <b>w tym cukry: 71,9 g</b> <b>Sól: 6,8 g</b> <b>Błonnik: 32,4 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>pszz</sub> /, 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 <sub>pszz</sub> , 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 <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2279 kcal</b> <b>B: 118,7 g</b> <b>T: 108,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,6 g</b>	<b>W: 241,4 g</b> <b>w tym cukry: 27,4 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 34,7 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl <sub>pszz</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>

*Smacznego*