

Jadłospis na 21.02.2025r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. / g _{pszt} , g _{lyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk zapiekany 100 /r, g _{pszt} , j, m, */, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{pszt} , g _{lyt} , g _{łowsz} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{pszt} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2310 kcal B: 88,3 g T: 99,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,0 g	W: 294,0 g w tym cukry: 70,1 g Sól: 3,9 g Błonnik: 30,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. / g _{pszt} , g _{lyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Miks sałat 10 g	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk zapiekany 100 /r, g _{pszt} , j, m, */, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{pszt} , g _{lyt} , g _{łowsz} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{pszt} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2192 kcal B: 85,3 g T: 97,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,4 g	W: 266,7 g w tym cukry: 64,2 g Sól: 3,7 g Błonnik: 23,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk zapiekany 100 /r, g _{pszt} , j, m, */, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2230 kcal B: 98,6 g T: 107,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,2g	W: 251,8 g w tym cukry: 41,6 g Sól: 4,1 g Błonnik: 36,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m,*/, Grahamka 1 szt. / g _{pszt} , g _{lyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk zapiekany 100 /r, g _{pszt} , j, m, */, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{pszt} , g _{lyt} , g _{łowsz} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{pszt} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2310 kcal B: 88,3 g T: 99,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,0 g	W: 294,0 g w tym cukry: 70,1 g Sól: 3,9 g Błonnik: 30,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk zapiekany 100 /r, g _{pszt} , j, m, */, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2230 kcal B: 98,6 g T: 107,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,2g	W: 251,8 g w tym cukry: 41,6 g Sól: 4,1 g Błonnik: 36,1 g

Smacznego

**O ZMIENIONEJ
KONSYSTENCJI -
MIKROWANA**

Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml
/m, g_{pszt}, g_{owś}/

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