

Jadłospis na 22.02.2025r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl <sub>psz</sub> /, Bułka pszenna 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m/, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabelana 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl <sub>psz</sub> / z sosem spaghetti /s, gl <sub>psz</sub> */,	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Poledwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2401 kcal</b> <b>B: 86,8 g</b> <b>T: 98,0 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>37,5 g</b>	<b>W: 323,0 g</b> w tym cukry: <b>71,2 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 32,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl <sub>psz</sub> /, Bułka pszenna 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m/, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabelana 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl <sub>psz</sub> / z sosem spaghetti /s, gl <sub>psz</sub> */,	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Poledwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> */, Jajko 1 szt. /j/,	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2398 kcal</b> <b>B: 84,8 g</b> <b>T: 98,7 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>37,5 g</b>	<b>W: 310,7 g</b> w tym cukry: <b>70,8 g</b> <b>Sól: 3,7 g</b> <b>Błonnik: 30,4 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabelana 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl <sub>psz</sub> / z sosem spaghetti /s, gl <sub>psz</sub> */,	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Poledwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2210 kcal</b> <b>B: 84,1 g</b> <b>T: 94,8 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>34,2 g</b>	<b>W: 292,1 g</b> w tym cukry: <b>34,6 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 38,9 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl <sub>psz</sub> /, Bułka pszenna 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m/, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabelana 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl <sub>psz</sub> / z sosem spaghetti /s, gl <sub>psz</sub> */,	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Poledwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2401 kcal</b> <b>B: 86,8 g</b> <b>T: 98,0 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>37,5 g</b>	<b>W: 323,0 g</b> w tym cukry: <b>71,2 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 32,4 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabelana 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl <sub>psz</sub> / z sosem spaghetti /s, gl <sub>psz</sub> */,	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Poledwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2210 kcal</b> <b>B: 84,1 g</b> <b>T: 94,8 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>34,2 g</b>	<b>W: 292,1 g</b> w tym cukry: <b>34,6 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 38,9 g</b>

*Smacznego*

<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g <sup>l</sup> <sub>psz</sub> , g <sup>l</sup> <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> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45 g	<b>W: 201 g</b> w tym cukry: 72 g <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 18 g</b>
--	--	-------------------------------	--	--------------------------------	--------------------------------	---	--