

Jadłospis na 23.02.2025r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl <sub>jecz</sub> /, Pulpeciki 2 szt. z indyka w sosie koperkowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , m, */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkami zbóż 1 szt. /m, gl <sub>ows</sub> / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2240 kcal</b> <b>B: 109,4 g</b> <b>T: 83,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g</b>	<b>W: 300,3 g</b> <b>w tym cukry: 35,3 g</b> <b>Sól: 7,8 g</b> <b>Błonnik: 38,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl <sub>jecz</sub> /, Pulpeciki 2 szt. z indyka w sosie koperkowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , m, */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Mix sałat 10 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkami zbóż 1 szt. /m, gl <sub>ows</sub> / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2219 kcal</b> <b>B: 107,2 g</b> <b>T: 80,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g</b>	<b>W: 299,5 g</b> <b>w tym cukry: 33,9 g</b> <b>Sól: 7,0 g</b> <b>Błonnik: 34,9 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl <sub>jecz</sub> /, Pulpeciki 2 szt. z indyka w sosie koperkowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , m, */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2219 kcal</b> <b>B: 108,7 g</b> <b>T: 85,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,0 g</b>	<b>W: 291,8 g</b> <b>w tym cukry: 33,6 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 40,8 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl <sub>jecz</sub> /, Pulpeciki 2 szt. z indyka w sosie koperkowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , m, */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkami zbóż 1 szt. /m, gl <sub>ows</sub> / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2240 kcal</b> <b>B: 109,4 g</b> <b>T: 83,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g</b>	<b>W: 300,3 g</b> <b>w tym cukry: 35,3 g</b> <b>Sól: 7,8 g</b> <b>Błonnik: 38,8 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl <sub>jecz</sub> /, Pulpeciki 2 szt. z indyka w sosie koperkowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , m, */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2217 kcal</b> <b>B: 108,7 g</b> <b>T: 85,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,0 g</b>	<b>W: 291,8g</b> <b>w tym cukry: 33,6 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 40,8 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl <sub>psz</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*