

Jadłospis na 26.02.2025r. Środa DOROŚLI

| DIETA  | Śniadanie  | Obiad  | Podwieczorek      | Kolacja   | Posiłek wieczorny  | Wartość odżywcza  |  |
|--|--|--|-------------------|---|--|---|--|
| <b>PODSTAWOWA</b>  | Herbata 200 ml /*/,<br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/,<br>Grahamka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek fromage 1 szt. /m/,<br>Papryka ¼ szt.  | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s, m, */,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Pierś smażona 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , j, */,<br>Surówka z białej kapusty 120 g /j, go, */                  | Banan 1 szt.      | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>pszc</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajko 1 szt. /j/,<br>Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>ows</sub> , */,<br>Ogórek kiszony 1 szt.               | Jogurt owocowy 1 szt. /m/<br>smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka | <b>E: 2465 kcal</b><br><b>B: 97,5 g</b><br><b>T: 117,5 g</b><br>w tym nasycone<br><b>kwasy tłuszczowe: 36,3 g</b> | <b>W: 281,7 g</b><br>w tym cukry: <b>51,1 g</b><br><b>Sól: 6,5 g</b><br><b>Błonnik: 28,4 g</b> |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b>  | Herbata 200 ml /*/,<br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/,<br>Grahamka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek fromage 1 szt. /m/,<br>miks sałat 10 g | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s, m, */,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , s, */,<br>Kalaftor gotowany 120 g                | Banan 1 szt.      | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, */,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajko 1 szt. /j/,<br>Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>ows</sub> , */, | Jogurt owocowy 1 szt. /m/<br>smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka | <b>E: 2150 kcal</b><br><b>B: 93,8 g</b><br><b>T: 90,8 g</b><br>w tym nasycone<br><b>kwasy tłuszczowe: 34,1 g</b>  | <b>W: 262,5 g</b><br>w tym cukry: <b>49,2 g</b><br><b>Sól: 3,9 g</b><br><b>Błonnik: 24,2 g</b> |
| <b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>                    | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>pszc</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek fromage 1 szt. /m/,<br>Papryka ¼ szt.,  | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s, m, */,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl <sub>pszc</sub> , s, */,<br>Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/ | Mandarynki 2 szt. | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>pszc</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajko 1 szt. /j/,<br>Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>ows</sub> , */,<br>Ogórek kiszony 1 szt.               | Jogurt naturalny 1 szt. /m/  | <b>E: 2198 kcal</b><br><b>B: 90,7 g</b><br><b>T: 113,0 g</b><br>w tym nasycone<br><b>kwasy tłuszczowe: 32,7 g</b> | <b>W: 237,4 g</b><br>w tym cukry: <b>34,0 g</b><br><b>Sól: 6,5 g</b><br><b>Błonnik: 33,3 g</b> |
| <b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>  | Herbata 200 ml /*/,<br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/,<br>Grahamka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek fromage 1 szt. /m/,<br>Papryka ¼ szt.  | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s, m, */,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Pierś smażona 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , j, */,<br>Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/                    | Banan 1 szt.      | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>pszc</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajko 1 szt. /j/,<br>Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>ows</sub> , */,<br>Ogórek kiszony 1 szt.               | Jogurt owocowy 1 szt. /m/<br>smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka | <b>E: 2465 kcal</b><br><b>B: 97,5 g</b><br><b>T: 117,5 g</b><br>w tym nasycone<br><b>kwasy tłuszczowe: 36,3 g</b> | <b>W: 281,7 g</b><br>w tym cukry: <b>51,1 g</b><br><b>Sól: 6,5 g</b><br><b>Błonnik: 28,4 g</b> |
| <b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b> | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>pszc</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek fromage 1 szt. /m/,<br>Papryka ¼ szt.,  | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s, m, */,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl <sub>pszc</sub> , s, */,<br>Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/ | Mandarynki 2 szt. | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>pszc</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajko 1 szt. /j/,<br>Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>ows</sub> , */,<br>Ogórek kiszony 1 szt.               | Jogurt naturalny 1 szt. /m/  | <b>E: 2198 kcal</b><br><b>B: 90,7 g</b><br><b>T: 113,0 g</b><br>w tym nasycone<br><b>kwasy tłuszczowe: 32,7 g</b> | <b>W: 237,4 g</b><br>w tym cukry: <b>34,0 g</b><br><b>Sól: 6,5 g</b><br><b>Błonnik: 33,3 g</b> |
| <b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>                               | Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl <sub>pszc</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><br><b>B: 75 g</b><br><b>T: 108 g</b><br>w tym nasycone<br><b>kwasy tłuszczowe: 45 g</b>       | <b>W: 201 g</b><br>w tym cukry: <b>72 g</b><br><b>Sól: 1,68 g</b><br><b>Błonnik: 18 g</b>      |