

Jadłospis na 28.02.2025r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gl <sub>psz</sub> */, Grahamka 1 szt. / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 1 szt. /r, gl <sub>psz</sub> , j, /*/, Śurówka z marchewki 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, /*/,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl <sub>psz</sub> / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	<b>E: 2328 kcal</b> <b>B: 76,0 g</b> <b>T: 102,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe: 35,2</b> <b>g</b>	<b>W: 305,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>63,7 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 31,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gl <sub>psz</sub> */, Grahamka 1 szt. / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Roszponka 10 g	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 1 szt. /r, s, /*/, Śurówka z marchewki 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, /*/,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl <sub>psz</sub> / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	<b>E: 2237 kcal</b> <b>B: 81,6 g</b> <b>T: 97,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe: 34,8</b> <b>g</b>	<b>W: 287,7 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>65,3g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 30,2 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 1 szt. /r, s, /*/, Śurówka z marchewki 120 g	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, /*/,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2252 kcal</b> <b>B: 91,6 g</b> <b>T: 113,7g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe: 39,4</b> <b>g</b>	<b>W: 253,1 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>45,1 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 37,3 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gl <sub>psz</sub> */, Grahamka 1 szt. / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 1 szt. /r, gl <sub>psz</sub> , j, /*/, Śurówka z marchewki 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, /*/,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl <sub>psz</sub> / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	<b>E: 2328 kcal</b> <b>B: 76,0 g</b> <b>T: 102,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe: 35,2</b> <b>g</b>	<b>W: 305,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>63,7 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 31,5 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>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 1 szt. /r, s, /*/, Śurówka z marchewki 120 g	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, /*/,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2252 kcal</b> <b>B: 91,6 g</b> <b>T: 113,7g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe: 39,4</b> <b>g</b>	<b>W: 253,1 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>45,1 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 37,3 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</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>45 g</b>	<b>W: 201 g</b> <b>w tym cukry: 72</b> <b>g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 18 g</b>