

Jadłospis na 11.03.2025r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{żyt} , gl _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} , * /	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl _{psz} , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z kurczakiem i brzoskwinią 200 g /gl _{psz} , go, j, * /,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2667 kcal B: 112,9 g T: 113,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,6 g	W: 331,3 g w tym cukry: 70,5 g Sól: 5,9 g Błonnik: 35,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{żyt} , gl _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} , * /	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl _{psz} , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z kurczakiem i brzoskwinią 200 g /gl _{psz} , go, j, * /,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2671 kcal B: 111,8 g T: 111,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,3 g	W: 336,6 g w tym cukry: 69,8 g Sól: 6,1 g Błonnik: 32,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /* /, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidorki koktajlowe 3 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl _{psz} , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z kurczakiem i brzoskwinią 200 g /gl _{psz} , go, j, * /,	Kefir 1 szt. /m/	E: 2372 kcal B: 104,1 g T: 102,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g	W: 295,9 g w tym cukry: 42,4 g Sól: 5,8 g Błonnik: 38,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{żyt} , gl _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} , * /	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl _{psz} , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z kurczakiem i brzoskwinią 200 g /gl _{psz} , go, j, * /,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2674 kcal B: 108,4 g T: 118,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,6 g	W: 326,4 g w tym cukry: 65,6 g Sól: 5,6 g Błonnik: 35,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /* /, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidorki koktajlowe 3 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl _{psz} , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z kurczakiem i brzoskwinią 200 g /gl _{psz} , go, j, * /,	Kefir 1 szt. /m/	E: 2372 kcal B: 104,1 g T: 102,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g	W: 295,9 g w tym cukry: 42,4 g Sól: 5,8 g Błonnik: 38,5 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl _{psz} , gl _{ows} /	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