

Jadłospis na 12.03.2025r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Pierś smażona 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , j, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j, go, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> , */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2412 kcal</b> <b>B: 99,1 g</b> <b>T: 111,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,4 g</b>	<b>W: 279,3 g</b> <b>w tym cukry: 52,7 g</b> <b>Sól: 7,5 g</b> <b>Błonnik: 28,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Miks sałat 10 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , s, */, Kalafor gotowany 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/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> , */,	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2150 kcal</b> <b>B: 93,8 g</b> <b>T: 90,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g</b>	<b>W: 262,5 g</b> <b>w tym cukry: 49,2 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 24,2 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</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 pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl <sub>psz</sub> , s, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> , */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2198 kcal</b> <b>B: 90,7 g</b> <b>T: 113,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,7 g</b>	<b>W: 237,4 g</b> <b>w tym cukry: 34,0 g</b> <b>Sól: 6,5 g</b> <b>Błonnik: 33,3 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Pierś smażona 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , j, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> , */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2412 kcal</b> <b>B: 99,1 g</b> <b>T: 111,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,4 g</b>	<b>W: 279,3 g</b> <b>w tym cukry: 52,7 g</b> <b>Sól: 7,5 g</b> <b>Błonnik: 28,4 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</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 pomidorowa z ryżem brązowym zabeliana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl <sub>psz</sub> , s, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> , */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2198 kcal</b> <b>B: 90,7 g</b> <b>T: 113,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,7 g</b>	<b>W: 237,4 g</b> <b>w tym cukry: 34,0 g</b> <b>Sól: 6,5 g</b> <b>Błonnik: 33,3 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 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>