

Jadłospis na 13.03.2025r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> , * /, Grahamka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>żył</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/,	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl <sub>pszc</sub> , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix sałat z warzywami 100 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>żył</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Paszтет 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , so, j, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	<b>E: 2802 kcal</b> <b>B: 135,2 g</b> <b>T: 130,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 44,3 g</b>	<b>W: 299,5 g</b> <b>w tym cukry: 69,6 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 28,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> , * / Grahamka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>żył</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/,	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl <sub>pszc</sub> , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix sałat z warzywami 100 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>żył</sub> /, Paszтет 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , so, j, */ Pomidorki koktajlowe 3 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	<b>E: 2810 kcal</b> <b>B: 134,3 g</b> <b>T: 128,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 44,0 g</b>	<b>W: 305,7 g</b> <b>w tym cukry: 68,3 g</b> <b>Sól: 6,9 g</b> <b>Błonnik: 27,0 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>żył</sub> , gl <sub>pszc</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidorki koktajlowe 3 szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl <sub>pszc</sub> , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix sałat z warzywami 100 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>żył</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2318 kcal</b> <b>B: 119,0 g</b> <b>T: 113,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 44,9 g</b>	<b>W: 236,5 g</b> <b>w tym cukry: 25,1 g</b> <b>Sól: 6,6 g</b> <b>Błonnik: 31,1 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> , * / Grahamka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>żył</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/,	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl <sub>pszc</sub> , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix sałat z warzywami 100 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>żył</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Paszтет 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , so, j, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	<b>E: 2802 kcal</b> <b>B: 135,2 g</b> <b>T: 130,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 44,3 g</b>	<b>W: 299,5 g</b> <b>w tym cukry: 69,6 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 28,6 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>żył</sub> , gl <sub>pszc</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidorki koktajlowe 3 szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl <sub>pszc</sub> , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix sałat z warzywami 100 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>żył</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2318 kcal</b> <b>B: 119,0 g</b> <b>T: 113,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 44,9 g</b>	<b>W: 236,5 g</b> <b>w tym cukry: 25,1 g</b> <b>Sól: 6,6 g</b> <b>Błonnik: 31,1 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>łows</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: 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>