

Jadłospis na 14.03.2025r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m,/gl _{psz} */, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk zapiekany 100 /r, gl _{psz} , j, m, */, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z łośosia 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2310 kcal B: 88,3 g T: 99,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,0 g	W: 294,0 g w tym cukry: 70,1 g Sól: 3,9 g Błonnik: 30,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m,/gl _{psz} */, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Miks sałat 10 g	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk zapiekany 100 /r, gl _{psz} , j, m, */, Brokuł gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z łośosia 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2192 kcal B: 85,3 g T: 97,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,4 g	W: 266,7 g w tym cukry: 64,2 g Sól: 3,7 g Błonnik: 23,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk zapiekany 100 /r, gl _{psz} , j, m, */, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łośosia 1 szt. /r, go, j, s, */,	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2230 kcal B: 98,6 g T: 107,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,2g	W: 251,8 g w tym cukry: 41,6 g Sól: 4,1 g Błonnik: 36,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m,/gl _{psz} */, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk zapiekany 100 /r, gl _{psz} , j, m, */, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z łośosia 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2310 kcal B: 88,3 g T: 99,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,0 g	W: 294,0 g w tym cukry: 70,1 g Sól: 3,9 g Błonnik: 30,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk zapiekany 100 /r, gl _{psz} , j, m, */, Surówka z czerwonej kapusty 120 g	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łośosia 1 szt. /r, go, j, s, */,	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2230 kcal B: 98,6 g T: 107,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,2g	W: 251,8 g w tym cukry: 41,6 g Sól: 4,1 g Błonnik: 36,1 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