

Jadłospis na 15.03.2025r. Sobota DOROŚLI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|--|--|---|-------------------|---|--|---|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} /, Bułka pszenna 1 szt. / g _{lpsz} , m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/ | Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{lpsz} , */, Kalafior gotowany 120 g | Pomarańcza 1 szt. | Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt. | Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan | E: 2386 kcal B: 110,0 g T: 101,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,7 g | W: 287,6 g w tym cukry: 72,7 g Sól: 5,1 g Błonnik: 30,9 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} /, Bułka pszenna 1 szt. / g _{lpsz} , m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/ | Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{lpsz} , */, Kalafior gotowany 120 g | Pomarańcza 1 szt. | Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} , */, Jajko 1 szt. /j/, | Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan | E: 2381 kcal B: 107,0 g T: 98,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,4 g | W: 293,2 g w tym cukry: 72,3 g Sól: 4,2 g Błonnik: 29,0 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. | Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{lpsz} , */, Kalafior gotowany 120 g | Pomarańcza 1 szt. | Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt. | Kefir 1 szt. /m/ | E: 2201 kcal B: 104,9 g T: 98,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,3 g | W: 258,7 g w tym cukry: 34,3 g Sól: 6,0 g Błonnik: 36,0 g |
| DLA KOBIET W CIAŻY | Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} /, Bułka pszenna 1 szt. / g _{lpsz} , m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/ | Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{lpsz} , */, Kalafior gotowany 120 g | Pomarańcza 1 szt. | Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt. | Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan | E: 2386 kcal B: 110,0 g T: 101,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,7 g | W: 287,6 g w tym cukry: 72,7 g Sól: 5,1 g Błonnik: 30,9 g |
| DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt. | Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{lpsz} , */, Kalafior gotowany 120 g | Pomarańcza 1 szt. | Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt. | Kefir 1 szt. /m/ | E: 2201 kcal B: 104,9 g T: 98,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,3 g | W: 258,7 g w tym cukry: 34,3 g Sól: 6,0 g Błonnik: 36,0 g |
| O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA | Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{lpsz} , g _{lows} / | 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 |