

Jadłospis na 20.03.2025r. Czwartek DOROŚLI

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