

Jadłospis na 21.03.2025r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/ Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m,*/ 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 czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Morszczuk smażony 100 /r, gl _{psz} , j, m, */ Surówka z marchwi i chrzanu 120 g /ds,*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */ Masło 15 g /m/ Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2343 kcal B: 81,5 g T: 101,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,6 g	W: 307,4 g w tym cukry: 68,4 g Sól: 4,1 g Błonnik: 31,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/ Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m,*/ Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/ Skyr 1 szt. /m/ Roszponka 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, */ Surówka z marchwi 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 tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2239 kcal B: 86,1 g T: 95,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g	W: 285,8 g w tym cukry: 64,1 g Sól: 4,01 g Błonnik: 28,7 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 czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Morszczuk zapiekany 100 /r, gl _{psz} , j, m, */ Surówka z marchwi i chrzanu 120 g /ds,*/	Awokado ¼ szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/ Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */	Kefir 1 szt. /m/	E: 2226 kcal B: 85,9 g T: 114,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g	W: 250,3 g w tym cukry: 40,0 g Sól: 4,2 g Błonnik: 37,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/ Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m,*/ 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 czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Morszczuk smażony 100 /r, gl _{psz} , j, m, */ Surówka z marchwi i chrzanu 120 g /ds,*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */ Masło 15 g /m/ Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2343 kcal B: 81,5 g T: 101,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,6 g	W: 307,4 g w tym cukry: 68,4 g Sól: 4,1 g Błonnik: 31,6 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 czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */ Ziemniaki tłuczone 180 g /m/ Morszczuk zapiekany 100 /r, gl _{psz} , j, m, */ Surówka z marchwi i chrzanu 120 g /ds,*/	Awokado ¼ szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/ Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */	Kefir 1 szt. /m/	E: 2226 kcal B: 85,9 g T: 114,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g	W: 250,3 g w tym cukry: 40,0 g Sól: 4,2 g Błonnik: 37,8 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