

Jadłospis na 22.03.2025r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{lpsz} /, Bułka pszenna 1 szt. /g _{lpsz} , m /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} / z sosem spaghetti /s, g _{lpsz} , */,	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 owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2432 kcal B: 93,5 g T: 97,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,6 g	W: 325,0 g w tym cukry: 72,2 g Sól: 4,7 g Błonnik: 32,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{lpsz} /, Bułka pszenna 1 szt. /g _{lpsz} , m /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} / z sosem spaghetti /s, g _{lpsz} , */,	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 owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2428 kcal B: 91,5 g T: 98,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,6 g	W: 322,8 g w tym cukry: 71,8 g Sól: 3,8 g Błonnik: 30,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	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 jarzynowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} / z sosem spaghetti /s, g _{lpsz} , */,	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 naturalny 1 szt. /m/	E: 2241 kcal B: 90,7 g T: 94,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,3 g	W: 294,2 g w tym cukry: 35,6 g Sól: 5,0 g Błonnik: 38,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{lpsz} /, Bułka pszenna 1 szt. /g _{lpsz} , m /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} / z sosem spaghetti /s, g _{lpsz} , */,	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 owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2432 kcal B: 93,5 g T: 97,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,6 g	W: 325,0 g w tym cukry: 72,2 g Sól: 4,7 g Błonnik: 32,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	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 jarzynowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} / z sosem spaghetti /s, g _{lpsz} , */,	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 naturalny 1 szt. /m/	E: 2241 kcal B: 90,7 g T: 94,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,3 g	W: 294,2 g w tym cukry: 35,6 g Sól: 5,0 g Błonnik: 38,9 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