

Jadłospis na 27.03.2025r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> , */, Grahamka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>żył</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/,	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl <sub>pszc</sub> , 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 <sub>żył</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Paszтет 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , so, j, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	<b>E: 2617 kcal</b> <b>B: 115,5 g</b> <b>T: 116,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>41,0 g</b>	<b>W: 308,5 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>73,1 g</b> <b>Sól: 6,8 g</b> <b>Błonnik: 32,7 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> , */ Grahamka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>żył</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/,	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl <sub>pszc</sub> , 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 <sub>pszc</sub> , gl <sub>żył</sub> /, Paszтет 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , so, j, */ Pomidorki koktajlowe 3 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	<b>E: 2694 kcal</b> <b>B: 113,5 g</b> <b>T: 124,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>41,4 g</b>	<b>W: 307,5 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>73,1 g</b> <b>Sól: 6,9 g</b> <b>Błonnik: 27,3 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml */, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>żył</sub> , gl <sub>pszc</sub> /, 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 <sub>pszc</sub> , 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 <sub>żył</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g */, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2305 kcal</b> <b>B: 118,2 g</b> <b>T: 113,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>44,9 g</b>	<b>W: 233,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>25,0 g</b> <b>Sól: 6,6 g</b> <b>Błonnik: 30,0 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> , */ Grahamka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>żył</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/,	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl <sub>pszc</sub> , 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 <sub>żył</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Paszтет 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , so, j, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	<b>E: 2617 kcal</b> <b>B: 115,5 g</b> <b>T: 116,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>41,0 g</b>	<b>W: 308,5 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>73,1 g</b> <b>Sól: 6,8 g</b> <b>Błonnik: 32,7 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml */, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>żył</sub> , gl <sub>pszc</sub> /, 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 <sub>pszc</sub> , 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 <sub>żył</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g */, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2305 kcal</b> <b>B: 118,2 g</b> <b>T: 113,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>44,9 g</b>	<b>W: 233,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>25,0 g</b> <b>Sól: 6,6 g</b> <b>Błonnik: 30,0 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>ows</sub> /	Mix obiadowy 350 ml /s, j, */		Mix kolacyjny 350 ml /s,j, */	Mix kolacyjny 350 ml /s,j, */	<b>E: 2006 kcal</b> <b>B: 75 g</b> <b>T: 108 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>45 g</b>	<b>W: 201 g</b> <b>w tym cukry: 72 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 18 g</b>