

Jadłospis na 28.03.2025r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, g _{psz} */, Grahamka 1 szt. / g _{psz} , g _{lyt} , g _{lęcz} /, 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, g _{psz} , j, m, */, Surówka z marchewki 120 g /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{psz} , g _{lyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, */,	Deser mleczno - ryżowy z owocami 1 szt. /m, g _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2323 kcal B: 77,1 g T: 97,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g	W: 315,4 g w tym cukry: 70,0 g Sól: 3,6 g Błonnik: 32,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, g _{psz} */, Grahamka 1 szt. / g _{psz} , g _{lyt} , g _{lęcz} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Miks sałat 10 g	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 /r, s, */, Surówka z marchewki 120 g /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{psz} , g _{lyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, */,	Deser mleczno - ryżowy z owocami 1 szt. /m, g _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2184 kcal B: 81,0 g T: 92,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g	W: 285,0 g w tym cukry: 64,4 g Sól: 3,5 g Błonnik: 28,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{lęcz} /, 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 pieczony 100 /r, s, */, Surówka z marchewki 120 g /*/	Awokado ¼ szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{lęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kefir 1 szt. /m/	E: 2205 kcal B: 81,8 g T: 113,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,7g	W: 253,5 g w tym cukry: 41,1 g Sól: 3,6 g Błonnik: 39,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, g _{psz} */, Grahamka 1 szt. / g _{psz} , g _{lyt} , g _{lęcz} /, 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, g _{psz} , j, m, */, Surówka z marchewki 120 g /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{psz} , g _{lyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, */,	Deser mleczno - ryżowy z owocami 1 szt. /m, g _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2323 kcal B: 77,1 g T: 97,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g	W: 315,4 g w tym cukry: 70,0 g Sól: 3,6 g Błonnik: 32,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{lęcz} /, 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 pieczony 100 /r, s, */, Surówka z marchewki 120 g /*/	Awokado ¼ szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{lęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kefir 1 szt. /m/	E: 2205 kcal B: 81,8 g T: 113,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,7g	W: 253,5 g w tym cukry: 41,1 g Sól: 3,6 g Błonnik: 39,6 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{psz} , 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