

Jadłospis na 29.03.2025r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} /, Bułka pszenna 1 szt. / g _{lpsz} , m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{lpsz} , */, Kalafior gotowany 120 g	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: 2329 kcal B: 106,5 g T: 100,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,4 g	W: 282,6 g w tym cukry: 62,2 g Sól: 4,0 g Błonnik: 33,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} /, Bułka pszenna 1 szt. / g _{lpsz} , m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{lpsz} , */, Kalafior gotowany 120 g	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: 2324 kcal B: 103,6 g T: 97,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,0 g	W: 287,6 g w tym cukry: 61,8 g Sól: 4,0 g Błonnik: 31,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	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 kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{lpsz} , */, Kalafior gotowany 120 g	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: 2211 kcal B: 104,8 g T: 97,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,7 g	W: 264,6 g w tym cukry: 37,2 g Sól: 4,3 g Błonnik: 36,7 g
DLA KOBIEC W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} /, Bułka pszenna 1 szt. / g _{lpsz} , m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{lpsz} , */, Kalafior gotowany 120 g	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: 2329 kcal B: 106,5 g T: 100,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,4 g	W: 282,6 g w tym cukry: 62,2 g Sól: 4,0 g Błonnik: 33,7 g
DLA KOBIEC W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	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 kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{lpsz} , */, Kalafior gotowany 120 g	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: 2211 kcal B: 104,8 g T: 97,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,7 g	W: 264,6 g w tym cukry: 37,2 g Sól: 4,3 g Błonnik: 36,7 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