

Jadłospis na 23.04.2025r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Krupnik z ziemniakami 300 ml /s, gl _{jęcz} , *//, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bigos 300 g /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , *//, Miks sałat 10 g	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2372 kcal B: 88,7 g T: 116,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 48,4 g	W: 269,5 g w tym cukry: 51,2 g Sól: 6,1 g Błonnik: 28,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Krupnik z ziemniakami 300 ml /s, gl _{jęcz} , *//, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /gl _{psz} , s, *//, Jarzynka po grecku 120 g /s, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, *//, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , *//, Miks sałat 10 g	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2266 kcal B: 85,7 g T: 103,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,6 g	W: 276,2 g w tym cukry: 51,4 g Sól: 3,2 g Błonnik: 28,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Krupnik z ziemniakami 300 ml /s, gl _{jęcz} , *//, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bigos 300 g /*/	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , *//, Miks sałat 10 g	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2205 kcal B: 84,2 g T: 116,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,5 g	W: 240,9 g w tym cukry: 34,3 g Sól: 5,5 g Błonnik: 35,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Krupnik z ziemniakami 300 ml /s, gl _{jęcz} , *//, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bigos 300 g /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , *//, Miks sałat 10 g	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2372 kcal B: 88,7 g T: 116,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 48,4 g	W: 269,5 g w tym cukry: 51,2 g Sól: 6,1 g Błonnik: 28,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Krupnik z ziemniakami 300 ml /s, gl _{jęcz} , *//, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bigos 300 g /*/	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , *//, Miks sałat 10 g	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2205 kcal B: 84,2 g T: 116,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,5 g	W: 240,9 g w tym cukry: 34,3 g Sól: 5,5 g Błonnik: 35,9 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