

Jadłospis na 25.04.2025r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z ryżem 250 ml /m, /*/, Grahamka 1 szt. / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, g _{łpsz} , j, /*/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, /*/	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{łpsz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2343 kcal B: 92,3 g T: 103,5 g w tym nasycone kwasy łuszczowe: 35,2 g	W: 292,3 g w tym cukry: 10,2 g Sól: 3,4 g Błonnik: 33,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z ryżem 250 ml /m, /*/, Grahamka 1 szt. / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, /*/, 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 _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, /*/	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{łpsz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2151 kcal B: 87,9 g T: 92,9 g w tym nasycone kwasy łuszczowe: 34,4 g	W: 269,2 g w tym cukry: 69,8 g Sól: 3,1 g Błonnik: 30,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 /r, s, /*/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, /*/	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2202 kcal B: 107,7 g T: 104,8 g w tym nasycone kwasy łuszczowe: 42,3 g	W: 243,1 g w tym cukry: 41,3 g Sól: 3,9 g Błonnik: 37,0 g
DLA KOBIEŃ W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z ryżem 250 ml /m, /*/, Grahamka 1 szt. / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, g _{łpsz} , j, /*/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, /*/	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{łpsz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2343 kcal B: 92,3 g T: 103,5 g w tym nasycone kwasy łuszczowe: 35,2 g	W: 292,3 g w tym cukry: 10,2 g Sól: 3,4 g Błonnik: 33,6 g
DLA KOBIEŃ W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 /r, s, /*/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, /*/	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2202 kcal B: 107,7 g T: 104,8 g w tym nasycone kwasy łuszczowe: 42,3 g	W: 243,1 g w tym cukry: 41,3 g Sól: 3,9 g Błonnik: 37,0 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{łpsz} , g _{łows} /	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 łuszczowe: 45 g	W: 201 g w tym cukry: 72 g Sól: 1,68 g Błonnik: 18 g