

Jadłospis na 01.05.2025r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kakao 200 ml /m, */, Grahamka 1 szt. /g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z cieciorą 300 ml /s, */, Kuskus 160 g /g _{łpsz} /, Indyk w sosie 180 g /s, g _{łpsz} , */, Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Pasztet 1 szt. /g _{łpsz} , so, j, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	<i>E: 2419 kcal</i> <i>B: 118,8 g</i> <i>T: 86,0 g</i> <i>w tym nasycone</i> <i>kwasy tłuszczowe:</i> <i>28,5 g</i>	<i>W: 331,1 g</i> <i>w tym cukry:</i> <i>56,1 g</i> <i>Sól: 6,6 g</i> <i>Błonnik: 41,0 g</i>
ŁATWOSTRAWNA	Kakao 200 ml /m, */, Grahamka 1 szt. /g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z cieciorą 300 ml /s, */, Kuskus 160 g /g _{łpsz} /, Indyk w sosie 180 g /s, g _{łpsz} , */, Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{łpsz} , g _{łzyt} /, Pasztet 1 szt. /g _{łpsz} , so, j, */ Rozsponka 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	<i>E: 2425 kcal</i> <i>B: 118,0 g</i> <i>T: 86,0 g</i> <i>w tym nasycone</i> <i>kwasy tłuszczowe:</i> <i>28,2 g</i>	<i>W: 336,6 g</i> <i>w tym cukry:</i> <i>54,8 g</i> <i>Sól: 6,7 g</i> <i>Błonnik: 39,4 g</i>
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z cieciorą 300 ml /s, */, Kasza gryczana 160 g , Indyk w sosie 180 g /s, g _{łpsz} , */, Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<i>E: 2322 kcal</i> <i>B: 132,4 g</i> <i>T: 81,0 g</i> <i>w tym nasycone</i> <i>kwasy tłuszczowe:</i> <i>35,0 g</i>	<i>W: 309,9 g</i> <i>w tym cukry:</i> <i>29,4 g</i> <i>Sól: 5,9 g</i> <i>Błonnik: 46,5 g</i>
DLA KOBIET W CIĄŻY	Kakao 200 ml /m, */, Grahamka 1 szt. /g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z cieciorą 300 ml /s, */, Kuskus 160 g /g _{łpsz} /, Indyk w sosie 180 g /s, g _{łpsz} , */, Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Pasztet 1 szt. /g _{łpsz} , so, j, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	<i>E: 2419 kcal</i> <i>B: 118,8 g</i> <i>T: 86,0 g</i> <i>w tym nasycone</i> <i>kwasy tłuszczowe:</i> <i>28,5 g</i>	<i>W: 331,1 g</i> <i>w tym cukry:</i> <i>56,1 g</i> <i>Sól: 6,6 g</i> <i>Błonnik: 41,0 g</i>
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z cieciorą 300 ml /s, */, Kasza gryczana 160 g , Indyk w sosie 180 g /s, g _{łpsz} , */, Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<i>E: 2322 kcal</i> <i>B: 132,4 g</i> <i>T: 81,0 g</i> <i>w tym nasycone</i> <i>kwasy tłuszczowe:</i> <i>35,0 g</i>	<i>W: 309,9 g</i> <i>w tym cukry:</i> <i>29,4 g</i> <i>Sól: 5,9 g</i> <i>Błonnik: 46,5 g</i>
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, */	<i>E: 2006 kcal</i> <i>B: 75 g</i> <i>T: 108 g</i> <i>w tym nasycone</i> <i>kwasy tłuszczowe:</i> <i>45 g</i>	<i>W: 201 g</i> <i>w tym cukry: 72 g</i> <i>Sól: 1,68 g</i> <i>Błonnik: 18 g</i>