

Jadłospis na 02.05.2025r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml */ , Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} , */ , Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{lpsz} , */ , Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, g _{lpsz} , j, */ , Surówka z marchewki 120 g */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml */ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */ , Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, */ ,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{lpsz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2368 kcal B: 88,2 g T: 110,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,5 g	W: 285,0 g w tym cukry: 48,7 g Sól: 3,3 g Błonnik: 30,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml */ , Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} , */ , Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{lpsz} , */ , 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 _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */ , Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, */ ,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{lpsz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2318 kcal B: 94,0 g T: 110,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,5 g	W: 266,3 g w tym cukry: 48,8 g Sól: 3,2 g Błonnik: 29,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml */ , Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{lpsz} , */ , 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 _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, */ ,	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2206 kcal B: 91,3 g T: 108,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,6 g	W: 252,0 g w tym cukry: 25,2 g Sól: 3,4 g Błonnik: 36,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml */ , Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} , */ , Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{lpsz} , */ , Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, g _{lpsz} , j, */ , Surówka z marchewki 120 g */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml */ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */ , Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, */ ,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{lpsz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2368 kcal B: 88,2 g T: 110,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,5 g	W: 285,0 g w tym cukry: 48,7 g Sól: 3,3 g Błonnik: 30,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml */ , Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa grysikowa 300 ml /s, g _{lpsz} , */ , 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 _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, */ ,	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2206 kcal B: 91,3 g T: 108,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,6 g	W: 252,0 g w tym cukry: 25,2 g Sól: 3,4 g Błonnik: 36,4 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