

Jadłospis na 03.05.2025r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa 300 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl _{psz} / z sosem mięsno-jarzynowym 200 g /s,*/	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl _{psz} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2269 kcal B: 83,1 g T: 107,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,3 g	W: 270,9 g w tym cukry: 45,8 g Sól: 6,8 g Blonnik: 29,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa 300 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl _{psz} / z sosem mięsno-jarzynowym 200 g /s,*/	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2224 kcal B: 83,1 g T: 97,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,2 g	W: 283,1 g w tym cukry: 45,0 g Sól: 7,0 g Blonnik: 30,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa 300 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl _{psz} / z sosem mięsno-jarzynowym 200 g /s,*/	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl _{psz} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2369 kcal B: 90,0 g T: 111,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,2 g	W: 286,9 g w tym cukry: 35,7 g Sól: 6,6 g Blonnik: 37,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa 300 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl _{psz} / z sosem mięsno-jarzynowym 200 g /s,*/	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl _{psz} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2269 kcal B: 83,1 g T: 107,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,3 g	W: 270,9 g w tym cukry: 45,8 g Sól: 6,8 g Blonnik: 29,9 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 homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa 300 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl _{psz} / z sosem mięsno-jarzynowym 200 g /s,*/	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl _{psz} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2369 kcal B: 90,0 g T: 111,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,2 g	W: 286,9 g w tym cukry: 35,7 g Sól: 6,6 g Blonnik: 37,1 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 Blonnik: 18 g