

Jadłospis na 04.05.2025r. Niedziela 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/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa ryżowa 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jęcz} /, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} , */, Brokuł gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} ., gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<i>E: 2234 kcal</i> <i>B: 103,5 g</i> <i>T: 87,8 g</i> <i>w tym nasycone</i> <i>kwasy tłuszczowe:</i> <i>32,1 g</i>	<i>W: 292,1 g</i> <i>w tym cukry:</i> <i>38,1 g</i> <i>Sól: 7,4 g</i> <i>Błonnik: 36,7 g</i>
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa ryżowa 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jęcz} /, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} , */, Brokuł gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Mięsa sałat 10 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<i>E: 2213 kcal</i> <i>B: 101,3 g</i> <i>T: 85,0 g</i> <i>w tym nasycone</i> <i>kwasy tłuszczowe:</i> <i>31,7 g</i>	<i>W: 291,3 g</i> <i>w tym cukry:</i> <i>36,7 g</i> <i>Sól: 7,6 g</i> <i>Błonnik: 32,8 g</i>
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} ., gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa ryżowa 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jęcz} /, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} , */, Brokuł gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} ., gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<i>E: 2226 kcal</i> <i>B: 105,9 g</i> <i>T: 91,9 g</i> <i>w tym nasycone</i> <i>kwasy tłuszczowe:</i> <i>33,4 g</i>	<i>W: 280,4 g</i> <i>w tym cukry:</i> <i>29,5 g</i> <i>Sól: 7,3 g</i> <i>Błonnik: 38,4 g</i>
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa ryżowa 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jęcz} /, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} , */, Brokuł gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} ., gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<i>E: 2234 kcal</i> <i>B: 103,5 g</i> <i>T: 87,8 g</i> <i>w tym nasycone</i> <i>kwasy tłuszczowe:</i> <i>32,1 g</i>	<i>W: 292,1 g</i> <i>w tym cukry:</i> <i>38,1 g</i> <i>Sól: 7,4 g</i> <i>Błonnik: 36,7 g</i>
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} ., gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa ryżowa 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jęcz} /, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} , */, Brokuł gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} ., gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<i>E: 2226 kcal</i> <i>B: 105,9 g</i> <i>T: 91,9 g</i> <i>w tym nasycone</i> <i>kwasy tłuszczowe:</i> <i>33,4 g</i>	<i>W: 280,4 g</i> <i>w tym cukry:</i> <i>29,5 g</i> <i>Sól: 7,3 g</i> <i>Błonnik: 38,4 g</i>
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, */	<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>