

Jadłospis na 17.04.2025r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl _{pszz} , m, j, gl _{jęcz} */, Grahamka 1 szt. /gl _{pszz} gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, gl _{pszz} j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet drobiowy z kukurydzą w sosie 180 g /gl _{pszz} j, */, Mix sałat z warzywami 100 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml */, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Paszтет 1 szt. /gl _{pszz} so, j, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2466 kcal B: 96,3 g T: 101,3 g w tym nasycone kwasы tłuszczowe: 37,4 g	W: 326,4 g w tym cukry: 72,7g Sól: 5,1 g Błonnik: 36,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl _{pszz} , m, j, gl _{jęcz} */ / Grahamka 1 szt. /gl _{pszz} gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, gl _{pszz} j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet drobiowy z kukurydzą w sosie 180 g /gl _{pszz} j, */, Mix sałat z warzywami 100 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml */, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{pszz} , gl _{zyt} /, Paszтет 1 szt. /gl _{pszz} so, j, */ Roszponka 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2456 kcal B: 94,0 g T: 98,8 g w tym nasycone kwasы tłuszczowe: 37,1 g	W: 328,7 g w tym cukry: 71,3 g Sól: 5,2 g Błonnik: 33,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml */, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{pszz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Pomidor ½ szt. Awokado ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, gl _{pszz} j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet drobiowy z kukurydzą w sosie 180 g /gl _{pszz} j, */, Mix sałat z warzywami 100 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml */, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g */, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2207 kcal B: 101,5 g T: 100,1 g w tym nasycone kwasы tłuszczowe: 42,7 g	W: 262,4 g w tym cukry: 26,9 g Sól: 3,8 g Błonnik: 38,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl _{pszz} , m, j, gl _{jęcz} */ / Grahamka 1 szt. /gl _{pszz} gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, gl _{pszz} j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet drobiowy z kukurydzą w sosie 180 g /gl _{pszz} j, */, Mix sałat z warzywami 100 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml */, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Paszтет 1 szt. /gl _{pszz} so, j, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2466 kcal B: 96,3 g T: 101,3 g w tym nasycone kwasы tłuszczowe: 37,4 g	W: 326,4 g w tym cukry: 72,7g Sól: 5,1 g Błonnik: 36,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml */, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{pszz} /, Masło 15 g /m/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Pomidor ½ szt. Awokado ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, gl _{pszz} j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet drobiowy z kukurydzą w sosie 180 g /gl _{pszz} j, */, Mix sałat z warzywami 100 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml */, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g */, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2207 kcal B: 101,5 g T: 100,1 g w tym nasycone kwasы tłuszczowe: 42,7 g	W: 262,4 g w tym cukry: 26,9 g Sól: 3,8 g Błonnik: 38,4 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl _{pszz} , 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 kwasы tłuszczowe: 45 g	W: 201 g w tym cukry: 72 g Sól: 1,68 g Błonnik: 18 g

Smacznego