

Jadłospis na 18.04.2025r. 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 _{lpszz} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, g _{lpszz} , j, m, */, Surówka z czerwonej kapusty 120 g /j, go, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpszz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Sałatka jarzynowa 200 g / go, j, s, */,	Deser mleczno-ryżowy z owocami 1 szt. /m, g _{lpszz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2384 kcal B: 77,3 g T: 99,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,8 g	W: 323,7 g w tym cukry: 69,9 g Sól: 4,2 g Błonnik: 34,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} , */, Grahamka 1 szt. / g _{lpszz} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, 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 _{lpszz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Sałatka jarzynowa 200 g / go, j, s, */,	Deser mleczno-ryżowy z owocami 1 szt. /m, g _{lpszz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2135 kcal B: 82,0 g T: 80,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 24,9 g	W: 303,5 g w tym cukry: 66,8 g Sól: 4,4 g Błonnik: 35,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 /r, s, */, Surówka z czerwonej kapusty 120 g /j, go, */	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka jarzynowa 200 g / go, j, s, */,	Kefir naturalny 1 szt. /m/	E: 2188 kcal B: 81,6 g T: 99,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,8g	W: 280,5 g w tym cukry: 37,5 g Sól: 4,3 g Błonnik: 40,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} , */, Grahamka 1 szt. / g _{lpszz} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, g _{lpszz} , j, m, */, Surówka z czerwonej kapusty 120 g /j, go, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpszz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Sałatka jarzynowa 200 g / go, j, s, */,	Deser mleczno-ryżowy z owocami 1 szt. /m, g _{lpszz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2384 kcal B: 77,3 g T: 99,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,8 g	W: 323,7 g w tym cukry: 69,9 g Sól: 4,2 g Błonnik: 34,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Skyr 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 /r, s, */, Surówka z czerwonej kapusty 120 g /j, go, */	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka jarzynowa 200 g / go, j, s, */,	Kefir naturalny 1 szt. /m/	E: 2188 kcal B: 81,6 g T: 99,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,8g	W: 280,5 g w tym cukry: 37,5 g Sól: 4,3 g Błonnik: 40,3 g

Smacznego

O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{PSZ} , g _{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 tluszczowe: 45 g	W: 201 g w tym cukry: 72 g Sól: 1,68 g Błonnik: 18 g
--	---	-------------------------------	--	-------------------------------	----------------------------------	--	---