

Jadłospis na 19.04.2025r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{psz} /, Bułka pszenna 1 szt. / g _{psz} , m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa z ciecierzycy 300 ml /s, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pieczeń rzymska 100 g /j, g _{psz} */, Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{żytr} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{łows} */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2483 kcal B: 102,7 g T: 104,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,9 g	W: 314,9 g w tym cukry: 72,3 g Sól: 4,6 g Błonnik: 33,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{psz} /, Bułka pszenna 1 szt. / g _{psz} , m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa z ciecierzycy 300 ml /s, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pieczeń rzymska 100 g /j, g _{psz} */, Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki / g _{psz} , g _{żytr} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{łows} */, Jajko 1 szt. /j/, Mix sałat 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2480 kcal B: 99,9 g T: 102,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,6 g	W: 320,8 g w tym cukry: 71,8 g Sól: 3,7 g Błonnik: 32,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{żytr} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z ciecierzycy 300 ml /s, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pieczeń rzymska 100 g /j, g _{psz} */, Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{żytr} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{łows} */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2286 kcal B: 100,8 g T: 102,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,2 g	W: 279,8 g w tym cukry: 35,7 g Sól: 4,9 g Błonnik: 40,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{psz} /, Bułka pszenna 1 szt. / g _{psz} , m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa z ciecierzycy 300 ml /s, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pieczeń rzymska 100 g /j, g _{psz} */, Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{żytr} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{łows} */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2483 kcal B: 102,7 g T: 104,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,9 g	W: 314,9 g w tym cukry: 72,3 g Sól: 4,6 g Błonnik: 33,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{żytr} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z ciecierzycy 300 ml /s, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pieczeń rzymska 100 g /j, g _{psz} */, Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{żytr} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{łows} */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2286 kcal B: 100,8 g T: 102,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,2 g	W: 279,8 g w tym cukry: 35,7 g Sól: 4,9 g Błonnik: 40,6 g

Smacznego

O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{psz} , 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
--	--	-------------------------------	--	-------------------------------	----------------------------------	--	---