

Jadłospis na 29.04.2025r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{zyt} , gl _{jecz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką 100 g /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jecz} , */, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabelana 300 ml /s, gl _{psz} , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinia 200 g /gl _{psz} , go, j, */,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	E: 2855 kcal B: 140,2 g T: 118,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,8 g	W: 338,9 g w tym cukry: 85,8 g Sól: 6,4 g Błonnik: 34,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{zyt} , gl _{jecz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką 100 g /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jecz} , */, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabelana 300 ml /s, gl _{psz} , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinia 200 g /gl _{psz} , go, j, */,,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	E: 2859 kcal B: 139,1 g T: 116,3g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,5 g	W: 344,2g w tym cukry: 85,2 g Sól: 6,6 g Błonnik: 32,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką 100 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabelana 300 ml /s, gl _{psz} , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinia 200 g /gl _{psz} , go, j, */,	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2548 kcal B: 124,4 g T: 117,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,8 g	W: 284,9 g w tym cukry: 41,3 g Sól: 6,3 g Błonnik: 37,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{zyt} , gl _{jecz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką 100 g /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jecz} , */, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabelana 300 ml /s, gl _{psz} , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinia 200 g /gl _{psz} , go, j, */,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	E: 2855 kcal B: 140,2 g T: 118,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,8 g	W: 338,9 g w tym cukry: 85,8 g Sól: 6,4 g Błonnik: 34,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką 100 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabelana 300 ml /s, gl _{psz} , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinia 200 g /gl _{psz} , go, j, */,	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2548 kcal B: 124,4 g T: 117,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,8 g	W: 284,9 g w tym cukry: 41,3 g Sól: 6,3 g Błonnik: 37,7 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 Błonnik: 18 g