

# Jadłospis na 30.04.2025r. Środa DOROŚLI

| DIETA                                                                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek wieczorny                                                                   | Wartość odżywcza                                                                                                                    |                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PODSTAWOWA</b>                                                          | Herbata 200 ml /*/,<br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/,<br>Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Ser żółty 3 plastry /m/,<br>Papryka ¼ szt.  | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Pierś smażona 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , j, */,<br>Surówka z białej kapusty 120 g /j, go, */                  | Banan 1 szt.      | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajko 1 szt. /j/,<br>Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , */,<br>Ogórek kiszony 1 szt.                                                         | Skyr 1 szt. /m/<br>smaki:<br><br>banan-truskawka,<br>banan-borówka,<br>banan-malina | <b>E: 2625 kcal</b><br><b>B: 103,9 g</b><br><b>T: 133,1 g</b><br><b>w tym nasycone</b><br><b>kwasy tłuszczowe:</b><br><b>43,6 g</b> | <b>W: 281,3 g</b><br><b>w tym cukry:</b><br><b>51,0 g</b><br><b>Sól: 8,2 g</b><br><b>Łonnik: 28,8 g</b> |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b>                                                        | Herbata 200 ml /*/,<br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/,<br>Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek fromage 1 szt. /m/,<br>Pomidor 1 szt. | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl <sub>psz</sub> , s, */,<br>Kalafior gotowany 120 g                 | Banan 1 szt.      | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, */,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajko 1 szt. /j/,<br>Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> , */,<br>Sałata lodowa 50 g | Skyr 1 szt. /m/<br>smaki:<br><br>banan-truskawka,<br>banan-borówka,<br>banan-malina | <b>E: 2179 kcal</b><br><b>B: 96,1 g</b><br><b>T: 91,3 g</b><br><b>w tym nasycone</b><br><b>kwasy tłuszczowe:</b><br><b>34,4 g</b>   | <b>W: 268,0 g</b><br><b>w tym cukry:</b><br><b>51,4 g</b><br><b>Sól: 3,9 g</b><br><b>Łonnik: 26,0 g</b> |
| <b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>                    | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek fromage 1 szt. /m/,<br>Papryka ¼ szt.                                                              | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl <sub>psz</sub> , s, */,<br>Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/ | Mandarynki 2 szt. | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajko 1 szt. /j/,<br>Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , */,<br>Ogórek kiszony 1 szt.                                                         | Skyr naturalny 1 szt. /m/                                                           | <b>E: 2285 kcal</b><br><b>B: 91,6 g</b><br><b>T: 121,7 g</b><br><b>w tym nasycone</b><br><b>kwasy tłuszczowe:</b><br><b>35,7 g</b>  | <b>W: 239,6 g</b><br><b>w tym cukry:</b><br><b>33,9 g</b><br><b>Sól: 6,9 g</b><br><b>Łonnik: 33,7 g</b> |
| <b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>                                                  | Herbata 200 ml /*/,<br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/,<br>Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Ser żółty 3 plastry /m/,<br>Papryka ¼ szt.  | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Pierś smażona 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , j, */,<br>Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/                    | Banan 1 szt.      | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajko 1 szt. /j/,<br>Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , */,<br>Ogórek kiszony 1 szt.                                                         | Skyr 1 szt. /m/<br>smaki:<br><br>banan-truskawka,<br>banan-borówka,<br>banan-malina | <b>E: 2625 kcal</b><br><b>B: 103,9 g</b><br><b>T: 133,1 g</b><br><b>w tym nasycone</b><br><b>kwasy tłuszczowe:</b><br><b>43,6 g</b> | <b>W: 281,3 g</b><br><b>w tym cukry:</b><br><b>51,0 g</b><br><b>Sól: 8,2 g</b><br><b>Łonnik: 28,8 g</b> |
| <b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b> | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek fromage 1 szt. /m/,<br>Pomidor 1 szt.                                                              | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl <sub>psz</sub> , s, */,<br>Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/ | Mandarynki 2 szt. | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajko 1 szt. /j/,<br>Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , */,<br>Ogórek kiszony 1 szt.                                                         | Skyr naturalny 1 szt. /m/                                                           | <b>E: 2285 kcal</b><br><b>B: 91,6 g</b><br><b>T: 121,7 g</b><br><b>w tym nasycone</b><br><b>kwasy tłuszczowe:</b><br><b>35,7 g</b>  | <b>W: 239,6 g</b><br><b>w tym cukry:</b><br><b>33,9 g</b><br><b>Sól: 6,9 g</b><br><b>Łonnik: 33,7 g</b> |
| <b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>                               | Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> /                                                                                                                                 | Mix obiadowy 350 ml /s, j, */                                                                                                                                                                                                            |                   | Mix kolacyjny 350 ml /s,j, */                                                                                                                                                                                                                                           | Mix kolacyjny 350 ml /s,j, */                                                       | <b>E: 2006 kcal</b><br><b>B: 75 g</b><br><b>T: 108 g</b><br><b>w tym nasycone</b><br><b>kwasy tłuszczowe:</b><br><b>45 g</b>        | <b>W: 201 g</b><br><b>w tym cukry:</b><br><b>72 g</b><br><b>Sól: 1,68 g</b><br><b>Łonnik: 18 g</b>      |