

# Jadłospis na 01.06.2025r. Niedziela DOROŚLI

| DIETA                                                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek  | Kolacja                                                                                                                                                    | Posiłek wieczorny                                                                                                                                      | Wartość odżywcza                                                                         |                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>PODSTAWOWA</b>                                                                      | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb wieloziarnisty 3 kromki /<br>gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, */,<br>Masło 15 g /m/,<br>Kiełbasa 1 szt. /*/,<br>Ketchup 20 g /*/, | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa z soczewicy 300 ml /s, */,<br>Kuskus 160 g /gl <sub>psz</sub> /,<br>Pulpeciki z indyka w sosie 180 g /s, gl <sub>psz</sub> ,m,*/,<br>Fasolka gotowana 120 g | Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek wiejski 1 szt. /m/,<br>Papryka ¼ szt.  | Jogurt pitny owocowy<br>z dodatkiem zbóż 1 szt.<br>/m, gl <sub>ows</sub> /<br>smaki: truskawka - banan<br>lub mango - banan lub<br>brzoskwinia - banan | E: 2465 kcal<br>B: 119,5 g<br>T: 86,9 g<br>w tym nasycone<br>kwasy tłuszczowe:<br>36,6 g | W: 339,3 g<br>w tym cukry:<br>54,7 g<br>Sól: 7,6 g<br>Błonnik: 40,6 g |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                    | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb wieloziarnisty 3 kromki /<br>gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, */,<br>Masło 15 g /m/,<br>Kiełbasa 1 szt. /*/,<br>Ketchup 20 g /*/, | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa z soczewicy 300 ml /s, */,<br>Kuskus 160 g /gl <sub>psz</sub> /,<br>Pulpeciki z indyka w sosie 180 g /s, gl <sub>psz</sub> ,m,*/,<br>Fasolka gotowana 120 g | Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek wiejski 1 szt. /m/,<br>Miks sałat 10 g | Jogurt pitny owocowy<br>z dodatkiem zbóż 1 szt.<br>/m, gl <sub>ows</sub> /<br>smaki: truskawka - banan<br>lub mango - banan lub<br>brzoskwinia - banan | E: 2449 kcal<br>B: 117,8 g<br>T: 84,2 g<br>w tym nasycone<br>kwasy tłuszczowe:<br>36,2 g | W: 339,7 g<br>w tym cukry:<br>53,3 g<br>Sól: 7,8 g<br>Błonnik: 37,3 g |
| <b>Z OGRANICZENIEM<br/>WĘGLOWODANÓW<br/>ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>                        | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Kiełbasa 1 szt. /*/,<br>Ketchup 20 g /*/,                                           | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa z soczewicy 300 ml /s, */,<br>Kasza gryczana 160 g /*/,<br>Pulpeciki z indyka w sosie 180 g /s, gl <sub>psz</sub> ,m,*/,<br>Fasolka gotowana 120 g          | Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek wiejski 1 szt. /m/,<br>Papryka ¼ szt.  | Jogurt naturalny 1 szt. /m/                                                                                                                            | E: 2335 kcal<br>B: 121,6 g<br>T: 87,9 g<br>w tym nasycone<br>kwasy tłuszczowe:<br>36,9 g | W: 304,3 g<br>w tym cukry:<br>35,8 g<br>Sól: 7,3 g<br>Błonnik: 42,0 g |
| <b>DLA KOBIET W CIAŻY</b>                                                              | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb wieloziarnisty 3 kromki /<br>gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, */,<br>Masło 15 g /m/,<br>Kiełbasa 1 szt. /*/,<br>Ketchup 20 g /*/, | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa z soczewicy 300 ml /s, */,<br>Kuskus 160 g /gl <sub>psz</sub> /,<br>Pulpeciki z indyka w sosie 180 g /s, gl <sub>psz</sub> ,m,*/,<br>Fasolka gotowana 120 g | Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek wiejski 1 szt. /m/,<br>Papryka ¼ szt.  | Jogurt pitny owocowy<br>z dodatkiem zbóż 1 szt.<br>/m, gl <sub>ows</sub> /<br>smaki: truskawka - banan<br>lub mango - banan lub<br>brzoskwinia - banan | E: 2465 kcal<br>B: 119,5 g<br>T: 86,9 g<br>w tym nasycone<br>kwasy tłuszczowe:<br>36,6 g | W: 339,3 g<br>w tym cukry:<br>54,7 g<br>Sól: 7,6 g<br>Błonnik: 40,6 g |
| <b>DLA KOBIET W CIAŻY Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>WĘGLOWODANÓW<br/>ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b> | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Kiełbasa 1 szt. /*/,<br>Ketchup 20 g /*/,                                           | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa z soczewicy 300 ml /s, */,<br>Kasza gryczana 160 g /*/,<br>Pulpeciki z indyka w sosie 180 g /s, gl <sub>psz</sub> ,m,*/,<br>Fasolka gotowana 120 g          | Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek wiejski 1 szt. /m/,<br>Papryka ¼ szt.  | Jogurt naturalny 1 szt. /m/                                                                                                                            | E: 2347 kcal<br>B: 121,9 g<br>T: 88,9 g<br>w tym nasycone<br>kwasy tłuszczowe:<br>36,5 g | W: 304,4 g<br>w tym cukry:<br>35,6 g<br>Sól: 7,3 g<br>Błonnik: 42,0 g |
| <b>O ZMIENIONEJ<br/>KONSYSTENCJI -<br/>MIKSOWANA</b>                                   | Zupa mleczna wzmocniona<br>(miksowana) 350 ml /m, gl <sub>psz</sub> ,<br>gl <sub>ows</sub> /                                                                                                      | Mix obiadowy 350 ml /s, j,*/                                                                                                                                                               |               | Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/                                                                                                                               | Mix kolacyjny 350 ml<br>/s,j,*/                                                                                                                        | E: 2006 kcal<br>B: 75 g<br>T: 108 g<br>w tym nasycone<br>kwasy tłuszczowe:<br>45 g       | W: 201 g<br>w tym cukry: 72<br>g<br>Sól: 1,68 g<br>Błonnik: 18 g      |

*Smacznego*