

Jadłospis na 03.06.2025r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 200 ml /g _l zyt, g _l jęcz, m/, Grahamka 1 szt. /g _l psz, g _l zyt, g _l jęcz/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 120 g /m/, Bułka słodka 1 szt. /g _l psz, m, j, g _l jęcz, */ Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _l psz, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Schab pieczony w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _l psz, */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _l zyt., g _l jęcz/, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinią 200 g /g _l psz, go, j, */,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	E: 2853 kcal B: 134,9 g T: 120,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,7 g	W: 312,6 g w tym cukry: 65,7 g Sól: 6,8 g Błonnik: 36,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 200 ml /g _l zyt, g _l jęcz, m/, Grahamka 1 szt. /g _l psz, g _l zyt, g _l jęcz/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 120 g /m/, Bułka słodka 1 szt. /g _l psz, m, j, g _l jęcz, */ Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _l psz, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Schab pieczony w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _l psz, */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _l psz, g _l zyt/, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinią 200 g /g _l psz, go, j, */,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	E: 2848 kcal B: 133,3 g T: 118,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,4 g	W: 310,5 g w tym cukry: 63,6 g Sól: 6,9 g Błonnik: 34,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _l zyt., g _l jęcz/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 120 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _l psz, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Schab pieczony w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _l psz, */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _l zyt., g _l jęcz/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Seler naciowy ½ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2226 kcal B: 113,6 g T: 102,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,4 g	W: 247,3 g w tym cukry: 35,6 g Sól: 6,7 g Błonnik: 36,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Kawa zbożowa 200 ml /g _l zyt, g _l jęcz, m/, Grahamka 1 szt. /g _l psz, g _l zyt, g _l jęcz/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 120 g /m/, Bułka słodka 1 szt. /g _l psz, m, j, g _l jęcz, */ Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _l psz, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Schab pieczony w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _l psz, */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _l zyt., g _l jęcz/, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinią 200 g /g _l psz, go, j, */,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	E: 2689 kcal B: 126,8 g T: 113,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,1 g	W: 325,1 g w tym cukry: 65,7 g Sól: 6,9 g Błonnik: 36,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _l zyt., g _l jęcz/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 120 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _l psz, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Schab pieczony w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _l psz, */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _l zyt., g _l jęcz/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Seler naciowy ½ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2226 kcal B: 113,6 g T: 102,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,4 g	W: 247,3 g w tym cukry: 35,6 g Sól: 6,7 g Błonnik: 36,2 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _l psz, g _l 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