

Jadłospis na 05.06.2025r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kakao 200 ml /m, */, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jecz} , * / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Marchew z groszkiem 120 g /gl _{psz} ,m/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml *// Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Paszтет 1 szt. /gl _{psz} , so, j, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	<i>E: 2740 kcal</i> <i>B: 123,1 g</i> <i>T: 128,4 g</i> <i>w tym nasycone</i> <i>kwasy tłuszczowe:</i> <i>43,1 g</i>	<i>W: 305,4 g</i> <i>w tym cukry:</i> <i>78,8 g</i> <i>Sól: 7,3 g</i> <i>Błonnik: 33,1 g</i>
ŁATWOSTRAWNA	Kakao 200 ml /m, */, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jecz} , * / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Marchew z groszkiem 120 g /gl _{psz} ,m/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml *// Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Paszтет 1 szt. /gl _{psz} , so, j, */ Mięsa sałat 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	<i>E: 2740 kcal</i> <i>B: 121,7 g</i> <i>T: 126,1 g</i> <i>w tym nasycone</i> <i>kwasy tłuszczowe:</i> <i>42,8 g</i>	<i>W: 309,8 g</i> <i>w tym cukry:</i> <i>77,5 g</i> <i>Sól: 7,5 g</i> <i>Błonnik: 31,0 g</i>
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml *// Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. *// Surówka z marchewki 120 g /ds,*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml *// Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g *// Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<i>E: 2231 kcal</i> <i>B: 115,6 g</i> <i>T: 102,9 g</i> <i>w tym nasycone</i> <i>kwasy tłuszczowe:</i> <i>38,8 g</i>	<i>W: 245,0 g</i> <i>w tym cukry:</i> <i>30,2 g</i> <i>Sól: 7,4 g</i> <i>Błonnik: 34,6 g</i>
DLA KOBIET W CIĄŻY	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jecz} , * / Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. *// Marchew z groszkiem 120 g /gl _{psz} ,m/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml *// Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Paszтет 1 szt. /gl _{psz} , so, j, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	<i>E: 2740 kcal</i> <i>B: 123,1 g</i> <i>T: 128,4 g</i> <i>w tym nasycone</i> <i>kwasy tłuszczowe:</i> <i>43,1 g</i>	<i>W: 305,4 g</i> <i>w tym cukry:</i> <i>78,8 g</i> <i>Sól: 7,3 g</i> <i>Błonnik: 33,1 g</i>
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml *// Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. *// Surówka z marchewki 120 g /ds,*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml *// Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g *// Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<i>E: 2231 kcal</i> <i>B: 115,6 g</i> <i>T: 102,9 g</i> <i>w tym nasycone</i> <i>kwasy tłuszczowe:</i> <i>38,8 g</i>	<i>W: 245,0 g</i> <i>w tym cukry:</i> <i>30,2 g</i> <i>Sól: 7,4 g</i> <i>Błonnik: 34,6 g</i>
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,*/	<i>E: 2006 kcal</i> <i>B: 75 g</i> <i>T: 108 g</i> <i>w tym nasycone</i> <i>kwasy tłuszczowe:</i> <i>45 g</i>	<i>W: 201 g</i> <i>w tym cukry: 72 g</i> <i>Sól: 1,68 g</i> <i>Błonnik: 18 g</i>