

Jadłospis na 06.05.2025r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 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: 2638 kcal B: 127,6 g T: 107,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,2 g	W: 322,9 g w tym cukry: 65,9 g Sól: 4,3 g Błonnik: 36,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 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: 2642 kcal B: 126,4 g T: 105,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,9 g	W: 328,2 g w tym cukry: 65,2 g Sól: 4,5 g Błonnik: 34,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 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: 2503 kcal B: 120,2 g T: 113,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,6 g	W: 286,9 g w tym cukry: 37,9 g Sól: 4,5 g Błonnik: 39,2 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml /*/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 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: 2638 kcal B: 127,6 g T: 107,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,2 g	W: 322,9 g w tym cukry: 65,9 g Sól: 4,3 g Błonnik: 36,3 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 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: 2503 kcal B: 120,2 g T: 113,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,6 g	W: 286,9 g w tym cukry: 37,9 g Sól: 4,5 g Błonnik: 39,2 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