

Jadłospis na 06.06.2025r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} /*/, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 1 szt. / go, j, s, /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński zabieleny 300 ml /s, m, /*/, Naleśniki z serem 2 szt. /g _{lpsz} , j, m, /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, /*/,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{lpsz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2739 kcal B: 104,3 g T: 124,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,8 g	W: 326,6 g w tym cukry: 72,7 g Sól: 3,6 g Błonnik: 27,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} /*/, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 1 szt. / go, j, s, /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pieczeń z morszczuka 100 g /r, g _{lpsz} , m, /*/, Mięso sałat 100 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, /*/,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{lpsz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2308 kcal B: 81,5 g T: 111,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g	W: 273,5 g w tym cukry: 48,7 g Sól: 3,8 g Błonnik: 28,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 1 szt. / go, j, s, /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński zabieleny 300 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pieczeń z morszczuka 100 g /r, g _{lpsz} , m, /*/, Mięso sałat 100 g	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, /*/,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2293 kcal B: 92,9 g T: 121,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,0 g	W: 243,0 g w tym cukry: 18,7 g Sól: 3,8 g Błonnik: 34,9 g
DLA KOBIEŃ W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} /*/, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 1 szt. / go, j, s, /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński zabieleny 300 ml /s, m, /*/, Naleśniki z serem 2 szt. /g _{lpsz} , j, m, /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, /*/,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{lpsz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2739 kcal B: 104,3 g T: 124,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,8 g	W: 326,6 g w tym cukry: 72,7 g Sól: 3,6 g Błonnik: 27,0 g
DLA KOBIEŃ W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 1 szt. / go, j, s, /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński zabieleny 300 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pieczeń z morszczuka 100 g /r, g _{lpsz} , m, /*/, Mięso sałat 100 g	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, /*/,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2293 kcal B: 92,9 g T: 121,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,0 g	W: 243,0 g w tym cukry: 18,7 g Sól: 3,8 g Błonnik: 34,9 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{lpsz} , g _{lows} /	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