

Jadłospis na 09.05.2025r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z ryżem 250 ml /m, */, Grahamka 1 szt. / g _{lps} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabielały 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, g _{lps} , j, */, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lps} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{lps} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2381 kcal B: 86,9 g T: 109,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,3 g	W: 290,0 g w tym cukry: 62,5 g Sól: 3,8 g Błonnik: 29,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z ryżem 250 ml /m, */, Grahamka 1 szt. / g _{lps} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabielały 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 /r, s, */, Miks warzyw gotowanych 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lps} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{lps} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2292 kcal B: 95,2 g T: 105,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,9 g	W: 272,5 g w tym cukry: 54,5 g Sól: 3,2 g Błonnik: 31,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabielały 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 /r, s, */, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2230 kcal B: 102,8 g T: 112,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,8 g	W: 236,2 g w tym cukry: 40,1 g Sól: 3,9 g Błonnik: 35,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z ryżem 250 ml /m, */, Grahamka 1 szt. / g _{lps} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabielały 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, g _{lps} , j, */, Surówka z marchewki 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lps} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{lps} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2381 kcal B: 86,9 g T: 109,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,3 g	W: 290,0 g w tym cukry: 62,5 g Sól: 3,8 g Błonnik: 29,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabielały 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 /r, s, */, Surówka z kiszanej kapusty 120 g	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2364 kcal B: 106,0 g T: 113,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,9 g	W: 265,3 g w tym cukry: 40,1 g Sól: 3,9 g Błonnik: 35,9 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{lps} , 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