

Jadłospis na 10.05.2025r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /gl _{psz} , m, */, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl _{psz} ./, Pulpet drobiowy z kukurydzą w sosie 180 g /gl _{psz} , j, m, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} ./, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2444 kcal B: 105,9 g T: 94,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,2 g	W: 318,5 g w tym cukry: 65,9 g Sól: 4,6 g Blonnik: 29,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /gl _{psz} , m, */, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl _{psz} ./, Pulpet drobiowy z kukurydzą w sosie 180 g /gl _{psz} , j, m, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Jajko 1 szt. /j/, Roszponka 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2445 kcal B: 104,4 g T: 92,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,9 g	W: 323,4 g w tym cukry: 64,6 g Sól: 3,9 g Blonnik: 27,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} ./, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl _{psz} ./, Pulpet drobiowy z kukurydzą w sosie 180 g /gl _{psz} , j, m, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} ./, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2253 kcal B: 100,6 g T: 90,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,3 g	W: 292,2 g w tym cukry: 36,4 g Sól: 4,9 g Blonnik: 35,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /gl _{psz} , m, */, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl _{psz} ./, Pulpet drobiowy z kukurydzą w sosie 180 g /gl _{psz} , j, m, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} ./, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2444 kcal B: 105,9 g T: 94,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,2 g	W: 318,5 g w tym cukry: 65,9 g Sól: 4,6 g Blonnik: 29,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} ./, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl _{psz} ./, Pulpet drobiowy z kukurydzą w sosie 180 g /gl _{psz} , j, m, */, Fasolka szparagowa gotowana 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} ./, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2253 kcal B: 100,6 g T: 90,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,3 g	W: 292,2 g w tym cukry: 36,4 g Sól: 4,9 g Blonnik: 35,6 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 Blonnik: 18 g