

Jadłospis na 11.05.2025r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{żył} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z cieciorą 300 ml /s, /*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jęcz} /, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} , /*/, Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2506 kcal B: 122,5 g T: 91,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,8 g	W: 337,9 g w tym cukry: 54,3 g Sól: 7,7 g błonnik: 42,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{żył} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z cieciorą 300 ml /s, /*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jęcz} /, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} , /*/, Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{żył} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Mięsa sałata 10 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2485 kcal B: 120,2 g T: 88,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g	W: 337,1 g w tym cukry: 52,9 g Sól: 7,9 g błonnik: 38,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z cieciorą 300 ml /s, /*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jęcz} /, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} , /*/, Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2380 kcal B: 119,8 g T: 92,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,6 g	W: 308,1 g w tym cukry: 35,1 g Sól: 7,3 g błonnik: 43,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{żył} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z cieciorą 300 ml /s, /*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jęcz} /, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} , /*/, Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2506 kcal B: 122,5 g T: 91,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,8 g	W: 337,9 g w tym cukry: 54,3 g Sól: 7,7 g błonnik: 42,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z cieciorą 300 ml /s, /*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jęcz} /, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} , /*/, Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2380 kcal B: 119,8 g T: 92,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,6 g	W: 308,1 g w tym cukry: 35,1 g Sól: 7,3 g błonnik: 43,6 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 błonnik: 18 g