

Jadłospis na 16.05.2025r. 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 _{ps} , g _{lyt} , g _{lęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński zabieleny 300 ml /s, m, */ , Naleśniki z fetą i szpinakiem 2 szt. /g _{low} , j, m, */	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml */ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{ps} , g _{lyt} , g _{low} , se, so, */ , Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */ ,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{ps} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2507 kcal B: 105,1 g T: 103,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,4 g	W: 319,5 g w tym cukry: 61,9 g Sól: 5,0 g Błonnik: 33,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml */ , Zupa mleczna z ryżem 250 ml /m, */ , Grahamka 1 szt. / g _{ps} , g _{lyt} , g _{lęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */ , Naleśniki z fetą i szpinakiem 2 szt. /g _{low} , j, m, */	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml */ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{ps} , g _{lyt} , g _{low} , se, so, */ , Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */ ,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{ps} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2443 kcal B: 100,9 g T: 103,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,3 g	W: 305,6 g w tym cukry: 61,1 g Sól: 3,9 g Błonnik: 30,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml */ , Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{lęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński zabieleny 300 ml /s, m, */ , Naleśniki z fetą i szpinakiem 2 szt. /g _{low} , j, m, */	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml */ Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{lęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */ ,	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2335 kcal B: 101,7 g T: 97,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,2 g	W: 298,0 g w tym cukry: 48,3 g Sól: 6,6 g Błonnik: 38,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml */ , Zupa mleczna z ryżem 250 ml /m, */ , Grahamka 1 szt. / g _{ps} , g _{lyt} , g _{lęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński zabieleny 300 ml /s, m, */ , Naleśniki z fetą i szpinakiem 2 szt. /g _{low} , j, m, */	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml */ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{ps} , g _{lyt} , g _{low} , se, so, */ , Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */ ,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{ps} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2507 kcal B: 105,1 g T: 103,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,4 g	W: 319,5 g w tym cukry: 61,9 g Sól: 5,0 g Błonnik: 33,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml */ , Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{lęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński zabieleny 300 ml /s, m, */ , Naleśniki z fetą i szpinakiem 2 szt. /g _{low} , j, m, */	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml */ Chleb żytni 3 kromki / g _{lyt} , g _{lęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */ ,	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2335 kcal B: 101,7 g T: 97,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,2 g	W: 298,0 g w tym cukry: 48,3 g Sól: 6,6 g Błonnik: 38,2 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{ps} , g _{low} /	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