

Jadłospis na 18.05.2025r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{psz} , g _{żytn} , g _{ows} , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, /*/, Kuskus 160 g /g _{psz} /, Pulpeciki z indyka w sosie 180 g /s, g _{psz} , m, /*/, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{żytn} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2465 kcal B: 119,5 g T: 86,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,6 g	W: 339,3 g w tym cukry: 54,7 g Sól: 7,6 g błonnik: 40,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{psz} , g _{żytn} , g _{ows} , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, /*/, Kuskus 160 g /g _{psz} /, Pulpeciki z indyka w sosie 180 g /s, g _{psz} , m, /*/, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psz} , g _{żytn} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Mięso sałat 10 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2449 kcal B: 118,0 g T: 84,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,2 g	W: 339,7 g w tym cukry: 53,3 g Sól: 7,8 g błonnik: 37,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{żytn} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, /*/, Kasza gryczana 160 g /*/, Pulpeciki z indyka w sosie 180 g /s, g _{psz} , m, /*/, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{żytn} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2347 kcal B: 121,9 g T: 88,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,5 g	W: 304,4 g w tym cukry: 35,6 g Sól: 7,3 g błonnik: 42,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{psz} , g _{żytn} , g _{ows} , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, /*/, Kuskus 160 g /g _{psz} /, Pulpeciki z indyka w sosie 180 g /s, g _{psz} , m, /*/, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{żytn} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2465 kcal B: 119,5 g T: 86,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,6 g	W: 339,3 g w tym cukry: 54,7 g Sól: 7,6 g błonnik: 40,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{żytn} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, /*/, Kasza gryczana 160 g /*/, Pulpeciki z indyka w sosie 180 g /s, g _{psz} , m, /*/, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{żytn} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2347 kcal B: 121,9 g T: 88,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,5 g	W: 304,4 g w tym cukry: 35,6 g Sól: 7,3 g błonnik: 42,0 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{psz} , g _{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