

Jadłospis na 22.05.2025r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kakao 200 ml /m, */, Grahamka 1 szt. /g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Bułka słodka 1 szt. /g _{łpsz} , m, j, g _{łjęcz} , * / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{łpsz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Marchew z groszkiem 120 g /g _{łpsz} ,m/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml */, Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Paszтет 1 szt. /g _{łpsz} , so, j, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	<i>E: 2702 kcal</i> <i>B: 121,8 g</i> <i>T: 124,2 g</i> <i>w tym nasycone</i> <i>kwasy tłuszczowe:</i> <i>40,6 g</i>	<i>W: 304,0 g</i> <i>w tym cukry:</i> <i>78,8 g</i> <i>Sól: 7,4 g</i> <i>Błonnik: 30,5 g</i>
ŁATWOSTRAWNA	Kakao 200 ml /m, */, Grahamka 1 szt. /g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Bułka słodka 1 szt. /g _{łpsz} , m, j, g _{łjęcz} , * / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{łpsz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Marchew z groszkiem 120 g /g _{łpsz} ,m/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml */, Chleb pszenny 3 kromki /g _{łpsz} , g _{łzyt} /, Paszтет 1 szt. /g _{łpsz} , so, j, */ Mięsa sałat 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	<i>E: 2702 kcal</i> <i>B: 120,5 g</i> <i>T: 121,9 g</i> <i>w tym nasycone</i> <i>kwasy tłuszczowe:</i> <i>40,3 g</i>	<i>W: 308,3 g</i> <i>w tym cukry:</i> <i>77,5 g</i> <i>Sól: 7,5 g</i> <i>Błonnik: 28,4 g</i>
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml */, Chleb razowy 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{łpsz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Surówka z marchewki 120 g /ds,*/	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml */, Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g */, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<i>E: 2223 kcal</i> <i>B: 116,2 g</i> <i>T: 102,8 g</i> <i>w tym nasycone</i> <i>kwasy tłuszczowe:</i> <i>38,9 g</i>	<i>W: 241,7 g</i> <i>w tym cukry:</i> <i>30,2 g</i> <i>Sól: 7,4 g</i> <i>Błonnik: 33,7 g</i>
DLA KOBIET W CIĄŻY	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /g _{łpsz} , m, j, g _{łjęcz} , * / Grahamka 1 szt. /g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{łpsz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Marchew z groszkiem 120 g /g _{łpsz} ,m/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml */, Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Paszтет 1 szt. /g _{łpsz} , so, j, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	<i>E: 2702 kcal</i> <i>B: 121,8 g</i> <i>T: 124,2 g</i> <i>w tym nasycone</i> <i>kwasy tłuszczowe:</i> <i>40,6 g</i>	<i>W: 304,0 g</i> <i>w tym cukry:</i> <i>78,8 g</i> <i>Sól: 7,4 g</i> <i>Błonnik: 30,5 g</i>
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml */, Chleb razowy 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{łpsz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Surówka z marchewki 120 g /ds,*/	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml */, Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g */, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<i>E: 2223 kcal</i> <i>B: 116,2 g</i> <i>T: 102,8 g</i> <i>w tym nasycone</i> <i>kwasy tłuszczowe:</i> <i>38,9 g</i>	<i>W: 241,7 g</i> <i>w tym cukry:</i> <i>30,2 g</i> <i>Sól: 7,4 g</i> <i>Błonnik: 33,7 g</i>
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{łpsz} , g _{łows} /	Mix obiadowy 350 ml /s, j, */		Mix kolacyjny 350 ml /s,j, */	Mix kolacyjny 350 ml /s,j, */	<i>E: 2006 kcal</i> <i>B: 75 g</i> <i>T: 108 g</i> <i>w tym nasycone</i> <i>kwasy tłuszczowe:</i> <i>45 g</i>	<i>W: 201 g</i> <i>w tym cukry: 72 g</i> <i>Sól: 1,68 g</i> <i>Błonnik: 18 g</i>