

Jadłospis na 23.05.2025r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m, */, Grahamka 1 szt. / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, 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, */, Racuchy z jabłkami 2 szt. /g _{łow} , j, m, */	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{łpsz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2611 kcal B: 85,0 g T: 112,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,6 g	W: 345,8 g w tym cukry: 96,9 g Sól: 2,8 g Błonnik: 33,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m, */, Grahamka 1 szt. / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, 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, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pod beszamelem 100 g /r, g _{łpsz} , m, */, Brokuł gotowany 120 g /*/	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{łpsz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2351 kcal B: 95,7 g T: 14,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,3 g	W: 287,9 g w tym cukry: 74,2 g Sól: 3,0 g Błonnik: 31,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, 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, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pod beszamelem 100 g /r, g _{łpsz} , m, */, Brokuł gotowany 120 g /*/	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kefir 1 szt. /m/	E: 2199 kcal B: 97,2 g T: 100,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,3 g	W: 261,3 g w tym cukry: 45,9 g Sól: 3,2 g Błonnik: 39,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m, */, Grahamka 1 szt. / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, 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, */, Racuchy z jabłkami 2 szt. /g _{łow} , j, m, */	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{łpsz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2611 kcal B: 85,0 g T: 112,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,6 g	W: 345,8 g w tym cukry: 96,9 g Sól: 2,8 g Błonnik: 33,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, 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, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pod beszamelem 100 g /r, g _{łpsz} , m, */, Brokuł gotowany 120 g /*/	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kefir 1 szt. /m/	E: 2199 kcal B: 97,2 g T: 100,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,3 g	W: 261,3 g w tym cukry: 45,9 g Sól: 3,2 g Błonnik: 39,3 g
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, */	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