

Jadłospis na 24.05.2025r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /gl _{psz} , m, /*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, /*/, Ryż brązowy 160 g Pulpet drobiowy z kukurydzą w sosie 180 g /gl _{psz} , s, /*/, Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2439 kcal B: 118,2 g T: 96,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,5 g	W: 306,8 g w tym cukry: 65,3 g Sól: 4,7 g Blonnik: 35,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /gl _{psz} , m, /*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, /*/, Ryż brązowy 160 g Pulpet drobiowy z kukurydzą w sosie 180 g /gl _{psz} , s, /*/, Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , /*/, Jajko 1 szt. /j/, Rozszponka 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2445 kcal B: 117,3 g T: 94,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,2 g	W: 312,8 g w tym cukry: 64,0 g Sól: 4,0 g Blonnik: 33,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, /*/, Ryż brązowy 160 g Pulpet drobiowy z kukurydzą w sosie 180 g /gl _{psz} , s, /*/, Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2218 kcal B: 112,9 g T: 92,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,9 g	W: 39,4 g w tym cukry: 31,2 g Sól: 5,0 g Blonnik: 39,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /gl _{psz} , m, /*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, /*/, Ryż brązowy 160 g Pulpet drobiowy z kukurydzą w sosie 180 g /gl _{psz} , s, /*/, Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2439 kcal B: 118,2 g T: 96,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,5 g	W: 306,8 g w tym cukry: 65,3 g Sól: 4,7 g Blonnik: 35,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, /*/, Ryż brązowy 160 g Pulpet drobiowy z kukurydzą w sosie 180 g /gl _{psz} , s, /*/, Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2218 kcal B: 112,9 g T: 92,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,9 g	W: 39,4 g w tym cukry: 31,2 g Sól: 5,0 g Blonnik: 39,4 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 Blonnik: 18 g