

Jadłospis na 25.05.2025r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa marokańska 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{ecz} /, Indyk w sosie 180 g /s, gl _{psz} ,m,*/, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} ., gl _{ječ} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2511 kcal B: 122,4 g T: 91,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,8 g	W: 340,9 g w tym cukry: 54,7 g Sól: 7,7 g Błonnik: 43,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa marokańska 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{ecz} /, Indyk w sosie 180 g /s, gl _{psz} ,m,*/, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Mięsa sałat 10 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2490 kcal B: 120,2 g T: 88,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g	W: 340,1 g w tym cukry: 53,3 g Sól: 7,8 g Błonnik: 39,9g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} ., gl _{ječ} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa marokańska 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{ecz} /, Indyk w sosie 180 g /s, gl _{psz} ,m,*/, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} ., gl _{ječ} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2385 kcal B: 119,7 g T: 92,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,6 g	W: 311,1 g w tym cukry: 35,6 g Sól: 7,3 g Błonnik: 45,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa marokańska 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{ecz} /, Indyk w sosie 180 g /s, gl _{psz} ,m,*/, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} ., gl _{ječ} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2511 kcal B: 122,4 g T: 91,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,8 g	W: 340,9 g w tym cukry: 54,7 g Sól: 7,7 g Błonnik: 43,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} ., gl _{ječ} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa marokańska 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{ecz} /, Indyk w sosie 180 g /s, gl _{psz} ,m,*/, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} ., gl _{ječ} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2385 kcal B: 119,7 g T: 92,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,6 g	W: 311,1 g w tym cukry: 35,6 g Sól: 7,3 g Błonnik: 45,4 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 Błonnik: 18 g