

Jadłospis na 27.05.2025r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Grahamka 1 szt. /g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 120 g /m/, Bułka słodka 1 szt. /g _{łpsz} , m, j, g _{łjęcz} * / Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _{łpsz} , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Schab pieczony w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{łpsz} * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinią 200 g /g _{łpsz} , go, j, */,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinowy, szarlotka	E: 2638 kcal B: 127,6 g T: 107,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,2 g	W: 322,9 g w tym cukry: 65,9 g Sól: 4,3 g Błonnik: 36,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Grahamka 1 szt. /g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 120 g /m/, Bułka słodka 1 szt. /g _{łpsz} , m, j, g _{łjęcz} * / Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _{łpsz} , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Schab pieczony w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{łpsz} * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{łpsz} , g _{łzyt} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinią 200 g /g _{łpsz} , go, j, */,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinowy, szarlotka	E: 2642 kcal B: 126,4 g T: 105,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,9 g	W: 328,2 g w tym cukry: 65,2 g Sól: 4,5 g Błonnik: 34,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 120 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _{łpsz} , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Schab pieczony w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{łpsz} * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Kalarepa ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2198 kcal B: 115,8 g T: 97,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,2 g	W: 250,8 g w tym cukry: 36,3 g Sól: 4,2 g Błonnik: 37,6g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Grahamka 1 szt. /g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 120 g /m/, Bułka słodka 1 szt. /g _{łpsz} , m, j, g _{łjęcz} * / Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _{łpsz} , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Schab pieczony w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{łpsz} * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinią 200 g /g _{łpsz} , go, j, */,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinowy, szarlotka	E: 2638 kcal B: 127,6 g T: 107,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,2 g	W: 322,9 g w tym cukry: 65,9 g Sól: 4,3 g Błonnik: 36,3 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 rzodkiewką i szczypiorkiem 120 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _{łpsz} , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Schab pieczony w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{łpsz} * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Kalarepa ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2198 kcal B: 115,8 g T: 97,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,2 g	W: 250,8 g w tym cukry: 36,3 g Sól: 4,2 g Błonnik: 37,6g

Smacznego

O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g ^l _{psz} , g ^l _{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
--	---	-------------------------------	--	-------------------------------	----------------------------------	--	---