

Jadłospis na 28.05.2025r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml / m, g _{psz} /*/, Grahamka 1 szt. /g _{psz} , g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś smażona 1 szt. /g _{psz} , j, /*/, Surówka z białej kapusty 120 g /j, go, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{zyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{lows} /*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2431 kcal B: 102,3 g T: 114,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,7 g	W: 277,9 g w tym cukry: 49,1 g Sól: 7,2 g Błonnik: 29,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml / m, g _{psz} /*/, Grahamka 1 szt. /g _{psz} , g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 1 szt. /g _{psz} , s, /*/, Kalafior gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{psz} , g _{zyt} , g _{lows} , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{lows} /*/, Roszponka 10 g	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2162 kcal B: 96,3 g T: 90,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,0 g	W: 266,9 g w tym cukry: 49,4 g Sól: 4,0 g Błonnik: 28,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{zyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /g _{psz} , s, /*/, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{zyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{lows} /*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2185 kcal B: 94,9 g T: 100,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,4 g	W: 260,2 g w tym cukry: 35,2 g Sól: 5,4 g Błonnik: 37,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml / m, g _{psz} /*/, Grahamka 1 szt. /g _{psz} , g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś smażona 1 szt. /g _{psz} , j, /*/, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{zyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{lows} /*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2431 kcal B: 102,3 g T: 114,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,7 g	W: 277,9 g w tym cukry: 49,1 g Sól: 7,2 g Błonnik: 29,9 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{zyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /g _{psz} , s, /*/, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{zyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{lows} /*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2185 kcal B: 94,9 g T: 100,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,4 g	W: 260,2 g w tym cukry: 35,2 g Sól: 5,4 g Błonnik: 37,1 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{psz} , g _{lows} /	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

Smacznego