

Jadłospis na 29.05.2025r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kakao 200 ml /m, */, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jecz} */ Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Marchew z groszkiem 120 g /m, */	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml *// Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Paszтет 1 szt. /gl _{psz} , so, j, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	E: 2717 kcal B: 123,1 g T: 124,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,6 g	W: 307,2 g w tym cukry: 79,2 g Sól: 7,4 g Łłonnik: 31,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Kakao 200 ml /m, */, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jecz} */ Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Marchew z groszkiem 120 g /m, */	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml *// Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Paszтет 1 szt. /gl _{psz} , so, j, */ Miks sałat 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	E: 2717 kcal B: 121,8 g T: 122,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,3 g	W: 311,6 g w tym cukry: 77,9 g Sól: 7,5 g Łłonnik: 29,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml *// Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Surówka z marchewki 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml *// Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g *// Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2202 kcal B: 115,7 g T: 102,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,7 g	W: 237,6 g w tym cukry: 39,8 g Sól: 7,4 g Łłonnik: 33,4 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jecz} */ Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Marchew z groszkiem 120 g /m, */	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml *// Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Paszтет 1 szt. /gl _{psz} , so, j, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	E: 2717 kcal B: 123,1 g T: 124,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,6 g	W: 307,2 g w tym cukry: 79,2 g Sól: 7,4 g Łłonnik: 31,7 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml *// Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Surówka z marchewki 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml *// Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g *// Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2202 kcal B: 115,7 g T: 102,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,7 g	W: 237,6 g w tym cukry: 39,8 g Sól: 7,4 g Łłonnik: 33,4 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 Łłonnik: 18 g

Smacznego