

Jadłospis na 30.05.2025r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} , */, Grahamka 1 szt. / g _{lpszt} , g _{lzyt} , g _{lęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, g _{lpszt} , j, m, */, Surówka z czerwonej kapusty 120 g /j, go, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpszt} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{lpszt} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2449 kcal B: 89,5 g T: 116,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,8 g	W: 291,3 g w tym cukry: 57,7 g Sól: 3,4 g Blonnik: 30,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} , */, Grahamka 1 szt. / g _{lpszt} , g _{lzyt} , g _{lęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 /r, s, */, Brokuł gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpszt} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{lpszt} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2246 kcal B: 87,7 g T: 107,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,9 g	W: 261,2 g w tym cukry: 51,7 g Sól: 3,1 g Blonnik: 29,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 /r, s, */, Surówka z czerwonej kapusty 120 g /j, go, */	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 1 szt. /r, go, j, s, */,	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2221 kcal B: 94,7 g T: 116,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,9 g	W: 232,5 g w tym cukry: 35,1 g Sól: 3,1 g Blonnik: 34,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} , */, Grahamka 1 szt. / g _{lpszt} , g _{lzyt} , g _{lęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, g _{lpszt} , j, m, */, Surówka z czerwonej kapusty 120 g /j, go, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpszt} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{lpszt} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2449 kcal B: 89,5 g T: 116,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,8 g	W: 291,3 g w tym cukry: 57,7 g Sól: 3,4 g Blonnik: 30,8 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 /r, s, */, Surówka z czerwonej kapusty 120 g /j, go, */	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 1 szt. /r, go, j, s, */,	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2221 kcal B: 94,7 g T: 116,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,9 g	W: 232,5 g w tym cukry: 35,1 g Sól: 3,1 g Blonnik: 34,3 g

Smacznego

O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{pszy} 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 tluszczowe: 45 g	W: 201 g w tym cukry: 72 g Sól: 1,68 g Błonnik: 18 g
--	---	-------------------------------	--	-------------------------------	----------------------------------	--	---