

Jadłospis na 31.05.2025r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /g _{lows} , m, */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{lpsz} , m _t /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa z jarzynowa 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} / z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /g _{lpsz} , s, */,	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{lpsz} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2577 kcal B: 94,6 g T: 117,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,1 g	W: 312,3 g w tym cukry: 58,7 Sól: 5,1 g Błonnik: 33,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /g _{lows} , m, */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{lpsz} , m _t /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa z jarzynowa 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} / z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /g _{lpsz} , s, */,	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} */, Jajko 1 szt. /j/, Roszponka 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2490 kcal B: 92,2 g T: 108,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,0 g	W: 318,1 g w tym cukry: 59,4 g Sól: 4,0 g Błonnik: 33,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z jarzynowa 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} / z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /g _{lpsz} , s, */,	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{lpsz} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2386 kcal B: 90,2 g T: 114,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,3 g	W: 283,9 g w tym cukry: 34,5 g Sól: 5,4 g Błonnik: 36,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /g _{lows} , m, */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{lpsz} , m _t /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa z jarzynowa 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} / z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /g _{lpsz} , s, */,	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{lpsz} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2577 kcal B: 94,6 g T: 117,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,1 g	W: 312,3 g w tym cukry: 58,7 Sól: 5,1 g Błonnik: 33,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z jarzynowa 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} / z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /g _{lpsz} , s, */,	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{lpsz} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2386 kcal B: 90,2 g T: 114,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,3 g	W: 283,9 g w tym cukry: 34,5 g Sól: 5,4 g Błonnik: 36,5 g

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
--	---	-------------------------------	--	-------------------------------	----------------------------------	--	---