

Jadłospis na 12.06.2025r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{zyt} , gl _{jecz} , 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 /gl _{psz} ,m/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Paszтет 1 szt. /gl _{psz} , so, j, * / Ogórek 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	E: 2740 kcal B: 123,1 g T: 128,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,1 g	W: 305,4 g w tym cukry: 78,8 g Sól: 7,3 g Błonnik: 33,1 g
ŁATWOSTRAWNA	kawa zbożowa 200 ml /gl _{zyt} , gl _{jecz} , 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 /gl _{psz} ,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: 2740 kcal B: 121,7 g T: 126,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,8 g	W: 309,8 g w tym cukry: 78,8 g Sól: 7,5 g Błonnik: 31,0 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 /ds,*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2231 kcal B: 115,6 g T: 102,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,8 g	W: 245,0 g w tym cukry: 30,2 g Sól: 7,4 g Błonnik: 34,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{zyt} , gl _{jecz} , 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 /gl _{psz} ,m/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Paszтет 1 szt. /gl _{psz} , so, j, * / Ogórek 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	E: 2740 kcal B: 123,1 g T: 128,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,1 g	W: 305,4 g w tym cukry: 78,8 g Sól: 7,3 g Błonnik: 33,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY 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 /ds,*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2231 kcal B: 115,6 g T: 102,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,8 g	W: 245,0 g w tym cukry: 30,2 g Sól: 7,4 g Błonnik: 34,6 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 Błonnik: 18 g