

Jadłospis na 13.06.2025r. 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 _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, 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, */ , Racuchy z jabłkami 2 szt. /g _{lmoj} , j, m, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml */ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */ , Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */ ,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{lpsz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2535 kcal B: 87,4 g T: 101,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,8 g	W: 345,1 g w tym cukry: 93,9 g Sól: 6,9 g Błonnik: 29,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml */ , Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} , */ , Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, 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 g /r, s, */ , Miks sałat 100 g */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml */ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */ , Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */ ,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{lpsz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2372 kcal B: 100,3 g T: 97,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g	W: 301,5 g w tym cukry: 70,4 g Sól: 7,1 g Błonnik: 30,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml */ , Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, 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 g /r, s, */ , Miks sałat 100 g */	Nektarynka 1 szt.	Herbata 200 ml */ Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */ ,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2255 kcal B: 109,0 g T: 106,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,1 g	W: 247,5 g w tym cukry: 35,1 g Sól: 6,7 g Błonnik: 33,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml */ , Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} , */ , Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, 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, */ , Racuchy z jabłkami 2 szt. /g _{lmoj} , j, m, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml */ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */ , Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */ ,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{lpsz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2535 kcal B: 87,4 g T: 101,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,8 g	W: 345,1 g w tym cukry: 93,9 g Sól: 6,9 g Błonnik: 29,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml */ , Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, 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 g /r, s, */ , Miks sałat 100 g */	Nektarynka 1 szt.	Herbata 200 ml */ Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */ ,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2255 kcal B: 109,0 g T: 106,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,1 g	W: 247,5 g w tym cukry: 35,1 g Sól: 6,7 g Błonnik: 33,6 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{lpsz} , 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