

Jadłospis na 20.06.2025r. 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 rzodkiewką i szczypiorkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, g _{lpsz} , j, m, /*/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g /j, go, /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, /*/	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{lpsz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2471 kcal B: 90,5 g T: 116,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,9 g	W: 297,3 g w tym cukry: 61,5 g Sól: 3,4 g Błonnik: 32,9 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 rzodkiewką i szczypiorkiem 120 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 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 _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, /*/	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{lpsz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2224 kcal B: 97,2 g T: 98,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,5 g	W: 267,2 g w tym cukry: 55,5 g Sól: 3,2 g Błonnik: 31,3 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 zabieleny 300 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 /r, s, /*/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g /j, go, /*/	Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, /*/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2300 kcal B: 105,2 g T: 118,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,1 g	W: 240,2 g w tym cukry: 35,9 g Sól: 3,2 g Błonnik: 36,0 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 rzodkiewką i szczypiorkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, g _{lpsz} , j, m, /*/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g /j, go, /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, /*/	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{lpsz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2471 kcal B: 90,5 g T: 116,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,9 g	W: 297,3 g w tym cukry: 61,5 g Sól: 3,4 g Błonnik: 32,9 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 rzodkiewką i szczypiorkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 /r, s, /*/, Surówka z czerwonej kapusty 120 g /j, go, /*/	Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, /*/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2300 kcal B: 105,2 g T: 118,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,1 g	W: 240,2 g w tym cukry: 35,9 g Sól: 3,2 g Błonnik: 36,0 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