

Jadłospis na 21.06.2025r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /gl _{psz} , m, /*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, gl _{psz} , /*/, Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl _{psz} , /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2315 kcal B: 105,2 g T: 99,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,2 g	W: 282,7 g w tym cukry: 56,3 Sól: 4,0 g Blonnik: 31 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /gl _{psz} , m, /*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, gl _{psz} , /*/, Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{ps} , gl _{ows} , /*/, Jajko 1 szt. /j/, Rozszponka 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2310 kcal B: 102,3 g T: 96,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,8 g	W: 287,7 g w tym cukry: 55,9 g Sól: 4,0 g Blonnik: 31,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, gl _{psz} , /*/, Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl _{psz} , /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2202 kcal B: 104,4 g T: 98,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,8 g	W: 262,5 g w tym cukry: 31,5 g Sól: 4,4 g Blonnik: 37,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /gl _{psz} , m, /*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, gl _{psz} , /*/, Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl _{psz} , /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2315 kcal B: 105,2 g T: 99,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,2 g	W: 282,7 g w tym cukry: 56,3 Sól: 4,0 g Blonnik: 31 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 homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, gl _{psz} , /*/, Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl _{psz} , /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2202 kcal B: 104,4 g T: 98,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,8 g	W: 262,5 g w tym cukry: 31,5 g Sól: 4,4 g Blonnik: 37,5 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 Blonnik: 18 g