

# Jadłospis na 22.06.2025r. Niedziela DOROŚLI

| DIETA                                                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                   | Podwieczerek  | Kolacja                                                                                                                                                     | Posiłek wieczorny                                                                                                                                      | Wartość odżywcza                                                                                                                   |                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PODSTAWOWA</b>                                                                      | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> ,<br>gl <sub>zyt</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Kiełbasa 1 szt. /*/,<br>Ketchup 20 g /*/, | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa marokańska 300 ml /s, */,<br>Kuskus 160 g /gl <sub>psz</sub> /,<br>Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> ,m,*/,<br>Fasolka gotowana 120 g | Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> ., gl <sub>jęcz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek wiejski 1 szt. /m/,<br>Papryka ¼ szt.  | Jogurt pitny owocowy<br>z dodatkiem zbóż 1 szt.<br>/m, gl <sub>ows</sub> /<br>smaki: truskawka - banan<br>lub mango - banan lub<br>brzoskwinia - banan | <b>E: 2511 kcal</b><br><b>B: 122,4 g</b><br><b>T: 91,6 g</b><br><b>w tym nasycone</b><br><b>kwasy tłuszczowe:</b><br><b>33,8 g</b> | <b>W: 340,9 g</b><br><b>w tym cukry:</b><br><b>54,7 g</b><br><b>Sól: 7,7 g</b><br><b>Błonnik: 43,8 g</b> |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                    | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> ,<br>gl <sub>zyt</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Kiełbasa 1 szt. /*/,<br>Ketchup 20 g /*/, | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa marokańska 300 ml /s, */,<br>Kuskus 160 g /gl <sub>psz</sub> /,<br>Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> ,m,*/,<br>Fasolka gotowana 120 g | Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek wiejski 1 szt. /m/,<br>Mięsa sałat 10 g | Jogurt pitny owocowy<br>z dodatkiem zbóż 1 szt.<br>/m, gl <sub>ows</sub> /<br>smaki: truskawka - banan<br>lub mango - banan lub<br>brzoskwinia - banan | <b>E: 2490 kcal</b><br><b>B: 120,2 g</b><br><b>T: 88,8 g</b><br><b>w tym nasycone</b><br><b>kwasy tłuszczowe:</b><br><b>33,4 g</b> | <b>W: 340,1 g</b><br><b>w tym cukry:</b><br><b>53,3 g</b><br><b>Sól: 7,8 g</b><br><b>Błonnik: 39,9g</b>  |
| <b>Z OGRANICZENIEM<br/>WĘGLOWODANÓW<br/>ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>                        | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> ., gl <sub>jęcz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Kiełbasa 1 szt. /*/,<br>Ketchup 20 g /*/,   | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa marokańska 300 ml /s, */,<br>Kasza gryczana 160 g /*/,<br>Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> ,m,*/,<br>Fasolka gotowana 120 g          | Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> ., gl <sub>jęcz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek wiejski 1 szt. /m/,<br>Papryka ¼ szt.  | Kefir 1 szt. /m/                                                                                                                                       | <b>E: 2385 kcal</b><br><b>B: 119,7 g</b><br><b>T: 92,8 g</b><br><b>w tym nasycone</b><br><b>kwasy tłuszczowe:</b><br><b>33,6 g</b> | <b>W: 311,1 g</b><br><b>w tym cukry:</b><br><b>35,6 g</b><br><b>Sól: 7,3 g</b><br><b>Błonnik: 45,4 g</b> |
| <b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>                                                              | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> ,<br>gl <sub>zyt</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Kiełbasa 1 szt. /*/,<br>Ketchup 20 g /*/, | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa marokańska 300 ml /s, */,<br>Kuskus 160 g /gl <sub>psz</sub> /,<br>Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> ,m,*/,<br>Fasolka gotowana 120 g | Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> ., gl <sub>jęcz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek wiejski 1 szt. /m/,<br>Papryka ¼ szt.  | Jogurt pitny owocowy<br>z dodatkiem zbóż 1 szt.<br>/m, gl <sub>ows</sub> /<br>smaki: truskawka - banan<br>lub mango - banan lub<br>brzoskwinia - banan | <b>E: 2511 kcal</b><br><b>B: 122,4 g</b><br><b>T: 91,6 g</b><br><b>w tym nasycone</b><br><b>kwasy tłuszczowe:</b><br><b>33,8 g</b> | <b>W: 340,9 g</b><br><b>w tym cukry:</b><br><b>54,7 g</b><br><b>Sól: 7,7 g</b><br><b>Błonnik: 43,8 g</b> |
| <b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z<br/>OGRANICZENIEM<br/>WĘGLOWODANÓW<br/>ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b> | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> ., gl <sub>jęcz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Kiełbasa 1 szt. /*/,<br>Ketchup 20 g /*/,   | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa marokańska 300 ml /s, */,<br>Kasza gryczana 160 g /*/,<br>Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> ,m,*/,<br>Fasolka gotowana 120 g          | Jabłko 1 szt. | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> ., gl <sub>jęcz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek wiejski 1 szt. /m/,<br>Papryka ¼ szt.  | Kefir 1 szt. /m/                                                                                                                                       | <b>E: 2385 kcal</b><br><b>B: 119,7 g</b><br><b>T: 92,8 g</b><br><b>w tym nasycone</b><br><b>kwasy tłuszczowe:</b><br><b>33,6 g</b> | <b>W: 311,1 g</b><br><b>w tym cukry:</b><br><b>35,6 g</b><br><b>Sól: 7,3 g</b><br><b>Błonnik: 45,4 g</b> |
| <b>O ZMIENIONEJ<br/>KONSYSTENCJI -<br/>MIKSOWANA</b>                                   | Zupa mleczna wzmocniona<br>(miksowana) 350 ml /m, gl <sub>psz</sub> ,<br>gl <sub>ows</sub> /                                                               | Mix obiadowy 350 ml /s, j,*/                                                                                                                                                            |               | Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/                                                                                                                                | Mix kolacyjny 350 ml<br>/s,j,*/                                                                                                                        | <b>E: 2006 kcal</b><br><b>B: 75 g</b><br><b>T: 108 g</b><br><b>w tym nasycone</b><br><b>kwasy tłuszczowe:</b><br><b>45 g</b>       | <b>W: 201 g</b><br><b>w tym cukry: 72 g</b><br><b>Sól: 1,68 g</b><br><b>Błonnik: 18 g</b>                |