

Jadłospis na 24.06.2025r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{zyt} , gl _{jecz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jecz} , */, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabelana 300 ml /s, gl _{psz} , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl _{ows} , gl _{zyt} ., gl _{psz} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinia 200 g /gl _{psz} , go, j, */,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	E: 2863 kcal B: 140,4 g T: 118,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,9 g	W: 341,0 g w tym cukry: 85,8 g Sól: 6,4 g Błonnik: 35,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{zyt} , gl _{jecz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jecz} , */, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabelana 300 ml /s, gl _{psz} , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinia 200 g /gl _{psz} , go, j, */,,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	E: 2865 kcal B: 139,2 g T: 116,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,6 g	W: 346,0 g w tym cukry: 85,0 g Sól: 6,6 g Błonnik: 33,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} ., gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabelana 300 ml /s, gl _{psz} , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl _{ows} , gl _{zyt} ., gl _{psz} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Seler naciowy ½ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2236 kcal B: 119,1 g T: 100,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,5 g	W: 247,0 g w tym cukry: 39,2 g Sól: 6,0 g Błonnik: 35,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{zyt} , gl _{jecz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jecz} , */, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabelana 300 ml /s, gl _{psz} , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl _{ows} , gl _{zyt} ., gl _{psz} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinia 200 g /gl _{psz} , go, j, */,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	E: 2863 kcal B: 140,4 g T: 118,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,9 g	W: 341,0 g w tym cukry: 85,8 g Sól: 6,4 g Błonnik: 35,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} ., gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabelana 300 ml /s, gl _{psz} , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl _{ows} , gl _{zyt} ., gl _{psz} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Seler naciowy ½ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2236 kcal B: 119,1 g T: 100,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,5 g	W: 247,0 g w tym cukry: 39,2 g Sól: 6,0 g Błonnik: 35,2 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