

Jadłospis na 26.06.2025r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 200 ml /g _{łyt} , g _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /g _{psz} , g _{łyt} , g _{jęcz} /, Bułka słodka 1 szt. /g _{psz} , m, j, g _{jęcz} , * / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{psz} , j, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew z groszkiem 120 g /g _{psz} ,m/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{łyt} , g _{jęcz} /, Paszтет 1 szt. /g _{psz} , so, j, * / Ogórek 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	<i>E: 2695 kcal</i> <i>B: 121,2 g</i> <i>T: 126,3 g</i> <i>w tym nasycone</i> <i>kwasy tłuszczowe:</i> <i>41,8 g</i>	<i>W: 300,4 g</i> <i>w tym cukry:</i> <i>71,8 g</i> <i>Sól: 7,3 g</i> <i>Błonnik: 32,5 g</i>
ŁATWOSTRAWNA	kawa zbożowa 200 ml /g _{łyt} , g _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /g _{psz} , g _{łyt} , g _{jęcz} /, Bułka słodka 1 szt. /g _{psz} , m, j, g _{jęcz} , * / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{psz} , j, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew z groszkiem 120 g /g _{psz} ,m/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psz} , g _{łyt} /, Paszтет 1 szt. /g _{psz} , so, j, * / Miks sałat 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	<i>E: 2695 kcal</i> <i>B: 119,9 g</i> <i>T: 123,9 g</i> <i>w tym nasycone</i> <i>kwasy tłuszczowe:</i> <i>41,5 g</i>	<i>W: 304,7 g</i> <i>w tym cukry:</i> <i>70,4 g</i> <i>Sól: 7,5 g</i> <i>Błonnik: 30,4 g</i>
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{łyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{psz} , j, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Surówka z marchewki 120 g /ds,*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{łyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<i>E: 2213 kcal</i> <i>B: 113,,8 g</i> <i>T: 102,9 g</i> <i>w tym nasycone</i> <i>kwasy tłuszczowe:</i> <i>38,8 g</i>	<i>W: 242,0 g</i> <i>w tym cukry:</i> <i>32,3 g</i> <i>Sól: 7,2 g</i> <i>Błonnik: 34,6 g</i>
DLA KOBIET W CIĄŻY	Kawa zbożowa 200 ml /g _{łyt} , g _{jęcz} , m/, Bułka słodka 1 szt. /g _{psz} , m, j, g _{jęcz} , * / Grahamka 1 szt. /g _{psz} , g _{łyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{psz} , j, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew z groszkiem 120 g /g _{psz} ,m/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{łyt} , g _{jęcz} /, Paszтет 1 szt. /g _{psz} , so, j, * / Ogórek 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	<i>E: 2695 kcal</i> <i>B: 121,2 g</i> <i>T: 126,3 g</i> <i>w tym nasycone</i> <i>kwasy tłuszczowe:</i> <i>41,8 g</i>	<i>W: 300,4 g</i> <i>w tym cukry:</i> <i>71,8 g</i> <i>Sól: 7,3 g</i> <i>Błonnik: 32,5 g</i>
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{łyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{psz} , j, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Surówka z marchewki 120 g /ds,*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{łyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<i>E: 2213 kcal</i> <i>B: 113,,8 g</i> <i>T: 102,9 g</i> <i>w tym nasycone</i> <i>kwasy tłuszczowe:</i> <i>38,8 g</i>	<i>W: 242,0 g</i> <i>w tym cukry:</i> <i>32,3 g</i> <i>Sól: 7,2 g</i> <i>Błonnik: 34,6 g</i>
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{psz} , g _{łows} /	Mix obiadowy 350 ml /s, j,*/		Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/	Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/	<i>E: 2006 kcal</i> <i>B: 75 g</i> <i>T: 108 g</i> <i>w tym nasycone</i> <i>kwasy tłuszczowe:</i> <i>45 g</i>	<i>W: 201 g</i> <i>w tym cukry: 72</i> <i>g</i> <i>Sól: 1,68 g</i> <i>Błonnik: 18 g</i>