

Jadłospis na 27.06.2025r. 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/, Pasta jajeczna 1 szt. /go, j, */ , Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa botwinkowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, */ , Naleśniki z serem 2 szt. /g _{lpsz} , j, m, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml */ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */ , Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */ ,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{lpsz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2824 kcal B: 105,2 g T: 135,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,6 g	W: 319,6 g w tym cukry: 84,1 g Sól: 4,3 g Błonnik: 24,6 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/, Pasta jajeczna 1 szt. /go, j, */ , Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa botwinkowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, */ , Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 g /s, r, */ , Miks sałat 100 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 tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */ ,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{lpsz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2386 kcal B: 91,9 g T: 117,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,0 g	W: 268,3 g w tym cukry: 60,3 g Sól: 4,5 g Błonnik: 27,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml */ , Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 1 szt. /go, j, */ , Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml Zupa botwinkowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, */ , Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 g /s, r, */ , Miks sałat 100 g	Nektarynka 1 szt.	Herbata 200 ml */ Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */ ,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2340 kcal B: 102,2 g T: 127,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,2 g	W: 229,3 g w tym cukry: 30,6 g Sól: 4,2 g Błonnik: 32,4 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/, Pasta jajeczna 1 szt. /go, j, */ , Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa botwinkowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, */ , Naleśniki z serem 2 szt. /g _{lpsz} , j, m, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml */ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */ , Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */ ,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{lpsz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2824 kcal B: 105,2 g T: 135,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,6 g	W: 319,6 g w tym cukry: 84,1 g Sól: 4,3 g Błonnik: 24,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml */ , Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 1 szt. /go, j, */ , Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml Zupa botwinkowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, */ , Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 g /s, r, */ , Miks sałat 100 g	Nektarynka 1 szt.	Herbata 200 ml */ Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */ ,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2340 kcal B: 102,2 g T: 127,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,2 g	W: 229,3 g w tym cukry: 30,6 g Sól: 4,2 g Błonnik: 32,4 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