

Jadłospis na 28.06.2025r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	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 z jarzynowa 300 ml /s, m, /*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl _{psz} / z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /gl _{psz} , s, /*/	Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2475 kcal B: 92,8 g T: 107,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,9 g	W: 315,6 g w tym cukry: 58,7 Sól: 4,8 g Błonnik: 32,4 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 z jarzynowa 300 ml /s, m, /*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl _{psz} / z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /gl _{psz} , s, /*/	Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , /*/, Jajko 1 szt. /j/, Miks sałat 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2482 kcal B: 90,5 g T: 106,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,6 g	W: 320,7 g w tym cukry: 59,4 g Sól: 4,0 g Błonnik: 32,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z jarzynowa 300 ml /s, m, /*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl _{psz} / z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /gl _{psz} , s, /*/	Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2311 kcal B: 90,0 g T: 106,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,4 g	W: 284,3 g w tym cukry: 31,5 g Sól: 5,2 g Błonnik: 36,5 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 z jarzynowa 300 ml /s, m, /*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl _{psz} / z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /gl _{psz} , s, /*/	Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2475 kcal B: 92,8 g T: 107,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,9 g	W: 315,6 g w tym cukry: 58,7 Sól: 4,8 g Błonnik: 32,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z jarzynowa 300 ml /s, m, /*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl _{psz} / z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /gl _{psz} , s, /*/	Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2311 kcal B: 90,0 g T: 106,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,4 g	W: 284,3 g w tym cukry: 31,5 g Sól: 5,2 g Błonnik: 36,5 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 Błonnik: 18 g