

Jadłospis na 29.06.2025r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{żył} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jęcz} , */, Indyk w sosie 180 g /s, gl _{psz} ,m, */, Fasolka gotowana 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2465 kcal B: 119,5 g T: 86,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,6 g	W: 339,3 g w tym cukry: 54,7 g Sól: 7,6 g Błonnik: 40,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{żył} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jęcz} , */, Indyk w sosie 180 g /s, gl _{psz} ,m, */, Fasolka gotowana 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{żył} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Mięsa sałata 10 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2449 kcal B: 117,8 g T: 84,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,2 g	W: 339,7 g w tym cukry: 53,3 g Sól: 7,8 g Błonnik: 37,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jęcz} , */, Indyk w sosie 180 g /s, gl _{psz} ,m, */, Fasolka gotowana 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2335 kcal B: 121,6 g T: 87,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,9 g	W: 304,3 g w tym cukry: 35,8 g Sól: 7,3 g Błonnik: 42,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{żył} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jęcz} , */, Indyk w sosie 180 g /s, gl _{psz} ,m, */, Fasolka gotowana 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2465 kcal B: 119,5 g T: 86,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,6 g	W: 339,3 g w tym cukry: 54,7 g Sól: 7,6 g Błonnik: 40,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jęcz} , */, Indyk w sosie 180 g /s, gl _{psz} ,m, */, Fasolka gotowana 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2347 kcal B: 121,9 g T: 88,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,5 g	W: 304,4 g w tym cukry: 35,6 g Sól: 7,3 g Błonnik: 42,0 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