

Jadłospis na 14.12.2025r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} , * /	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 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 razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łośosia 1 szt. /r,go,j, s, */, Sałata 50 g	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2277 kcal B: 95,2 g T: 97,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,4 g	W: 287,5 g w tym cukry: 71,8 g Sól: 4,2 g Błonnik: 33,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} , * /	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 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/, Pasta z łośosia 1 szt. /r,go,j, s, */, Sałata 50 g	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2271 kcal B: 99,7 g T: 92,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,5 g	W: 292,4 g w tym cukry: 76,7 g Sól: 4,5 g Błonnik: 33,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 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 razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łośosia 1 szt. /r,go,j, s, */, Sałata 50 g/	Kefir 1 szt. /m/	E: 2110 kcal B: 99,9 g T: 91,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,0 g	W: 256,5 g w tym cukry: 45,1 g Sól: 4,5 g Błonnik: 37,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} , * /	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 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 razowy 5 kromek/ gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łośosia 1 szt. /r,go,j, s, */, Jajo 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2472 kcal B: 104,9 g T: 102,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,1 g	W: 315,8 g w tym cukry: 72,1 g Sól: 4,9 g Błonnik: 36,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 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 razowy 5 kromek/ gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łośosia 1 szt. /r,go,j, s, */, Jajo 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Kefir 1 szt. /m/	E: 2302 kcal B: 110,2 g T: 98,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g	W: 282,1 g w tym cukry: 46,0 g Sól: 5,1 g Błonnik: 40,4 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - ZMIKSOWANA	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