

Jadłospis na 22.04.2025r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{żyt} , gl _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Makaron pszenny z truskawkami 300 g /gl _{psz} , */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r, go, j, */,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinowy, szarlotka	E: 2324 kcal B: 118,3g T: 71,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,5 g	W: 337,2 g w tym cukry: 80,3 g Sól: 4,7 g Błonnik: 34,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{żyt} , gl _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Makaron pszenny z truskawkami 300 g /gl _{psz} , */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r, go, j, */,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinowy, szarlotka	E: 2347 kcal B: 117,2 g T: 69,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,2 g	W: 342,7 g w tym cukry: 79,0 g Sól: 4,9 g Błonnik: 32,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g z fetą i szpinakiem 150 g /gl _{psz} , m, */	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r, go, j, */,	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2371 kcal B: 124,7 g T: 90,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,3 g	W: 301,0 g w tym cukry: 18,2 g Sól: 7,1 g Błonnik: 38,4 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{żyt} , gl _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Makaron pszenny z truskawkami 300 g /gl _{psz} , */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r, go, j, */,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinowy, szarlotka	E: 2324 kcal B: 118,3g T: 71,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,5 g	W: 337,2 g w tym cukry: 80,3 g Sól: 4,7 g Błonnik: 34,1 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Makaron pszenny z truskawkami 300 g /gl _{psz} , */	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r, go, j, */,	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2371 kcal B: 124,7 g T: 90,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,3 g	W: 301,0 g w tym cukry: 18,2 g Sól: 7,1 g Błonnik: 38,4 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