

Jadłospis na 24.04.2025r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl _{pszc} , m, j, gl _{jęcz} , */, Grahamka 1 szt. /gl _{pszc} , gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, gl _{pszc} , */, Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Paszтет 1 szt. /gl _{pszc} , so, j, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2490 kcal B: 104,9 g T: 104,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,2 g	W: 316,7 g w tym cukry: 69,3 g Sól: 6,9 g Błonnik: 35,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl _{pszc} , m, j, gl _{jęcz} , */, Grahamka 1 szt. /gl _{pszc} , gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, gl _{pszc} , */, Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{pszc} , gl _{żył} /, Paszтет 1 szt. /gl _{pszc} , so, j, */ Roszponka 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2495 kcal B: 104,2 g T: 102,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,9 g	W: 322,2 g w tym cukry: 68,0 g Sól: 7,0 g Błonnik: 33,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{żył} , gl _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, gl _{pszc} , */, Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2201 kcal B: 109,9 g T: 96,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,5 g	W: 259,7 g w tym cukry: 29,6 g Sól: 6,7 g Błonnik: 36,4 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl _{pszc} , m, j, gl _{jęcz} , */, Grahamka 1 szt. /gl _{pszc} , gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, gl _{pszc} , */, Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Paszтет 1 szt. /gl _{pszc} , so, j, */ Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2490 kcal B: 104,9 g T: 104,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,2 g	W: 316,7 g w tym cukry: 69,3 g Sól: 6,9 g Błonnik: 35,3 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{żył} , gl _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, gl _{pszc} , */, Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żył} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2201 kcal B: 109,9 g T: 96,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,5 g	W: 259,7 g w tym cukry: 29,6 g Sól: 6,7 g Błonnik: 36,4 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl _{pszc} , 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