

Jadłospis na 26.04.2025r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} /, Bułka pszenna 1 szt. / g _{lpsz} , m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa 300 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} / z sosem mięsno-jarzynowym 200 g /s,*/	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{lpsz} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2462 kcal B: 94,8 g T: 108,4g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,1 g	W: 308,5 g w tym cukry: 63,9 g Sól: 4,0 g Błonnik: 33,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} /, Bułka pszenna 1 szt. / g _{lpsz} , m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa 300 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} / z sosem mięsno-jarzynowym 200 g /s,*/	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} , */, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2475 kcal B: 92,2 g T: 107,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,8 g	W: 313,9 g w tym cukry: 63,7 g Sól: 4,0 g Błonnik: 31,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa 300 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} / z sosem mięsno-jarzynowym 200 g /s,*/	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{lpsz} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2344 kcal B: 93,1 g T: 105,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,4 g	W: 290,5 g w tym cukry: 38,8 g Sól: 4,3 g Błonnik: 36,7 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} /, Bułka pszenna 1 szt. / g _{lpsz} , m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa 300 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} / z sosem mięsno-jarzynowym 200 g /s,*/	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{lpsz} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2462 kcal B: 94,8 g T: 108,4g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,1 g	W: 308,5 g w tym cukry: 63,9 g Sól: 4,0 g Błonnik: 33,6 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa 300 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{lpsz} / z sosem mięsno-jarzynowym 200 g /s,*/	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{lpsz} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2344 kcal B: 93,1 g T: 105,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,4 g	W: 290,5 g w tym cukry: 38,8 g Sól: 4,3 g Błonnik: 36,7 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{lpsz} , g _{lows} /	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