

Jadłospis na 27.04.2025r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną 300 ml /s, m, *// Kasza jęczmienna 160 g /gl <sub>jęcz</sub> /, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , *// Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl <sub>ows</sub> / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2239 kcal</b> <b>B: 97,8 g</b> <b>T: 88,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,7 g</b>	<b>W: 304,5 g</b> <b>w tym cukry: 38,1 g</b> <b>Sól: 6,9 g</b> <b>Błonnik: 42,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną 300 ml /s, m, *// Kasza jęczmienna 160 g /gl <sub>jęcz</sub> /, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , *// Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Sałata lodowa 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl <sub>ows</sub> / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2218 kcal</b> <b>B: 95,5 g</b> <b>T: 85,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,3 g</b>	<b>W: 303,7 g</b> <b>w tym cukry: 36,7 g</b> <b>Sól: 7,1 g</b> <b>Błonnik: 38,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną 300 ml /s, m, *// Kasza jęczmienna 160 g /gl <sub>jęcz</sub> /, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , *// Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2238 kcal</b> <b>B: 112,4 g</b> <b>T: 89,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,4 g</b>	<b>W: 287,9 g</b> <b>w tym cukry: 29,5 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 44,2 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną 300 ml /s, m, *// Kasza jęczmienna 160 g /gl <sub>jęcz</sub> /, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , *// Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl <sub>ows</sub> / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2239 kcal</b> <b>B: 97,8 g</b> <b>T: 88,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,7 g</b>	<b>W: 304,5 g</b> <b>w tym cukry: 38,1 g</b> <b>Sól: 6,9 g</b> <b>Błonnik: 42,5 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną 300 ml /s, m, *// Kasza jęczmienna 160 g /gl <sub>jęcz</sub> /, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , *// Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2238 kcal</b> <b>B: 112,4 g</b> <b>T: 89,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,4 g</b>	<b>W: 287,9 g</b> <b>w tym cukry: 29,5 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 44,2 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> /	Mix obiadowy 350 ml /s, j, */		Mix kolacyjny 350 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 350 ml /s, j, */	<b>E: 2006 kcal</b> <b>B: 75 g</b> <b>T: 108 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45 g</b>	<b>W: 201 g</b> <b>w tym cukry: 72 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 18 g</b>