

Jadłospis na 01.08.2025r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z ryżem 250 ml /m, */, Grahamka 1 szt. / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 1 szt. / go, j, s, */, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Makaron pszenny 160 g /g _{łpsz} / z serem 100 g /m/ i polewą truskawkową 200 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{łpsz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2548 kcal B: 94,7 g T: 109,4 g w tym nasycone kwasy łuszczowe: 37,2 g	W: 322,6 g w tym cukry: 61,9 g Sól: 7,6 g Błonnik: 28,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z ryżem 250 ml /m, */, Grahamka 1 szt. / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 1 szt. / go, j, s, */, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Makaron pszenny 160 g /g _{łpsz} / z serem 100 g /m/ i polewą truskawkową 200 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{łpsz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2550 kcal B: 95,2 g T: 109,3 g w tym nasycone kwasy łuszczowe: 37,2 g	W: 323,2 g w tym cukry: 62,0 g Sól: 4,0 g Błonnik: 28,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 1 szt. / go, j, s, */, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{łpsz} / z fetą szpinakiem 150 g /m,*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2503 kcal B: 102,1 g T: 126,2 g w tym nasycone kwasy łuszczowe: 46,0 g	W: 273,6 g w tym cukry: 13,6 g Sól: 5,6 g Błonnik: 34,6 g
DLA KOBIEC W CIAŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z ryżem 250 ml /m, */, Grahamka 1 szt. / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 1 szt. / go, j, s, */, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Makaron pszenny 160 g /g _{łpsz} / z serem 100 g /m/ i polewą truskawkową 200 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{łpsz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2548 kcal B: 94,7 g T: 109,4 g w tym nasycone kwasy łuszczowe: 37,2 g	W: 322,6 g w tym cukry: 61,9 g Sól: 7,6 g Błonnik: 28,0 g
DLA KOBIEC W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 1 szt. / go, j, s, */, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{łpsz} / z fetą szpinakiem 150 g /m,*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2503 kcal B: 102,1 g T: 126,2 g w tym nasycone kwasy łuszczowe: 46,0 g	W: 273,6 g w tym cukry: 13,6 g Sól: 5,6 g Błonnik: 34,6 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{łpsz} , g _{łows} /	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 łuszczowe: 45 g	W: 201 g w tym cukry: 72 g Sól: 1,68 g Błonnik: 18 g