

Jadłospis na 02.08.2025r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /gl _{ows} , m, *// Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m _t /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa botwinkowa zabieleną 300 ml /s, m, *// Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} / Klops w sosie pomidorowym /gl _{psz} , s, j, *// Brokuł gotowany 120 g	Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, *// Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	E: 2473 kcal B: 103,1 g T: 116,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,9 g	W: 288,2 g w tym cukry: 67,3 Sól: 4,9 g Błonnik: 35,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /gl _{ows} , m, *// Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m _t /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa botwinkowa zabieleną 300 ml /s, m, *// Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} / Klops w sosie pomidorowym /gl _{psz} , s, j, *// Brokuł gotowany 120 g	Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, *// Jajko 1 szt. /j/, Miks sałat 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	E: 2476 kcal B: 102,2 g T: 113,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,7 g	W: 293,6 g w tym cukry: 66,1 g Sól: 4,2 g Błonnik: 33,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa botwinkowa zabieleną 300 ml /s, m, *// Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} / Klops w sosie pomidorowym /gl _{psz} , s, j, *// Brokuł gotowany 120 g	Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, *// Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2288 kcal B: 96,4 g T: 111,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,7 g	W: 260,0 g w tym cukry: 39,2 g Sól: 5,0 g Błonnik: 35,7 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /gl _{ows} , m, *// Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m _t /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa botwinkowa zabieleną 300 ml /s, m, *// Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} / Klops w sosie pomidorowym /gl _{psz} , s, j, *// Brokuł gotowany 120 g	Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, *// Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	E: 2473 kcal B: 103,1 g T: 116,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,9 g	W: 288,2 g w tym cukry: 67,3 Sól: 4,9 g Błonnik: 35,1 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa botwinkowa zabieleną 300 ml /s, m, *// Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} / Klops w sosie pomidorowym /gl _{psz} , s, j, *// Brokuł gotowany 120 g	Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, *// Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2288 kcal B: 96,4 g T: 111,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,7 g	W: 260,0 g w tym cukry: 39,2 g Sól: 5,0 g Błonnik: 35,7 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