

Jadłospis na 03.08.2025r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	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 /*/, Roszponka 10 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa marokańska 300 ml /s, /*/, Ryż brązowy 160 g, Indyk w sosie 180 g /s, gl <sub>psz</sub> ,m, /*/, Fasolka gotowana 120 g	Pomarańcza 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: 2392 kcal</b> <b>B: 120,8 g</b> <b>T: 88,2 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>33,7 g</b>	<b>W: 318,9 g</b> w tym cukry: <b>57,5 g</b> <b>Sól: 7,3 g</b> <b>Błonnik: 42,8 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 /*/, Roszponka 10 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa marokańska 300 ml /s, /*/, Ryż brązowy 160 g, Indyk w sosie 180 g /s, gl <sub>psz</sub> ,m, /*/, Fasolka gotowana 120 g	Pomarańcza 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/, Pomidor ½ 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: 2399 kcal</b> <b>B: 120,2 g</b> <b>T: 85,8 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>33,4 g</b>	<b>W: 325,0 g</b> w tym cukry: <b>53,3 g</b> <b>Sól: 7,5 g</b> <b>Błonnik: 41,2 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 /*/, Roszponka 10 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa marokańska 300 ml /s, /*/, Ryż brązowy 160 g, Indyk w sosie 180 g /s, gl <sub>psz</sub> ,m, /*/, Fasolka gotowana 120 g	Pomarańcza 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 naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2287 kcal</b> <b>B: 120,3 g</b> <b>T: 86,3 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>33,2 g</b>	<b>W: 298,9 g</b> w tym cukry: <b>40,4 g</b> <b>Sól: 7,3 g</b> <b>Błonnik: 44,1 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 /*/, Roszponka 10 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa marokańska 300 ml /s, /*/, Ryż brązowy 160 g, Indyk w sosie 180 g /s, gl <sub>psz</sub> ,m, /*/, Fasolka gotowana 120 g	Pomarańcza 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: 2392 kcal</b> <b>B: 120,8 g</b> <b>T: 88,2 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>33,7 g</b>	<b>W: 318,9 g</b> w tym cukry: <b>57,5 g</b> <b>Sól: 7,3 g</b> <b>Błonnik: 42,8 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 /*/, Roszponka 10 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa marokańska 300 ml /s, /*/, Ryż brązowy 160 g, Indyk w sosie 180 g /s, gl <sub>psz</sub> ,m, /*/, Fasolka gotowana 120 g	Pomarańcza 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 naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2287 kcal</b> <b>B: 120,3 g</b> <b>T: 86,3 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>33,2 g</b>	<b>W: 298,9 g</b> w tym cukry: <b>40,4 g</b> <b>Sól: 7,3 g</b> <b>Błonnik: 44,1 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> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: <b>45 g</b>	<b>W: 201 g</b> w tym cukry: <b>72 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 18 g</b>