

Jadłospis na 29.07.2025r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> , * /, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabeliana 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl <sub>ows</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinią 200 g /gl <sub>psz</sub> , go, j, * /,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	<b>E: 2706 kcal</b> <b>B: 133,0 g</b> <b>T: 111,7 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,6 g	<b>W: 325,9 g</b> w tym cukry: 85,8 g Sól: 6,2 g Błonnik: 35,9 g
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> , * /, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabeliana 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinią 200 g /gl <sub>psz</sub> , go, j, * /,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	<b>E: 2710 kcal</b> <b>B: 131,9 g</b> <b>T: 109,3 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,3 g	<b>W: 331,2 g</b> w tym cukry: 85,2 g Sól: 6,3 g Błonnik: 33,8 g
<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/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabeliana 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl <sub>ows</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Kalarepa ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2236 kcal</b> <b>B: 119,1 g</b> <b>T: 100,7 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,5 g	<b>W: 247,0 g</b> w tym cukry: 39,2 g Sól: 6,0 g Błonnik: 35,2 g
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml /*/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> , * /, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabeliana 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl <sub>ows</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinią 200 g /gl <sub>psz</sub> , go, j, * /,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	<b>E: 2706 kcal</b> <b>B: 133,0 g</b> <b>T: 111,7 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,6 g	<b>W: 325,9 g</b> w tym cukry: 85,8 g Sól: 6,2 g Błonnik: 35,9 g
<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/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabeliana 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl <sub>ows</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Kalarepa ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2236 kcal</b> <b>B: 119,1 g</b> <b>T: 100,7 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,5 g	<b>W: 247,0 g</b> w tym cukry: 39,2 g Sól: 6,0 g Błonnik: 35,2 g
<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: 45 g	<b>W: 201 g</b> w tym cukry: 72 g Sól: 1,68 g Błonnik: 18 g