

Jadłospis na 30.07.2025r. Środa DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś smażona 1 szt. /gl _{psz} , j, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j, go, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Ogórek małosolny 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan- truskawka, banan- borówka, banan- malina	E: 2348 kcal B: 102,7 g T: 105,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,8g	W: 276,1 g w tym cukry: 49,9 g Sól: 5,6 g Błonnik: 30,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 1 szt. /gl _{psz} , s, */, Kalafior gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan- truskawka, banan- borówka, banan- malina	E: 2224 kcal B: 97,8 g T: 96,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,5 g	W: 270,1 g w tym cukry: 50,2 g Sól: 4,0 g Błonnik: 28,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 1 szt. /gl _{psz} , s, */, Surówka z białej kapusty 120 g /*/	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Ogórek małosolny 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2193 kcal B: 93,9 g T: 105,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,3 g	W: 251,8 g w tym cukry: 35,2 g Sól: 5,3 g Błonnik: 34,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś smażona 1 szt. /gl _{psz} , j, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j, go, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Ogórek małosolny 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan- truskawka, banan- borówka, banan- malina	E: 2348 kcal B: 102,7 g T: 105,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,8g	W: 276,1 g w tym cukry: 49,9 g Sól: 5,6 g Błonnik: 30,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 1 szt. /gl _{psz} , s, */, Surówka z białej kapusty 120 g /*/	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Ogórek małosolny 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2193 kcal B: 93,9 g T: 105,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,3 g	W: 251,8 g w tym cukry: 35,2 g Sól: 5,3 g Błonnik: 34,1 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