

Jadłospis na 31.07.2025r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{zyt} , gl _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} , * / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Surówka z marchwi i ananasa 120 g /*/	Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Paszтет 1 szt. /gl _{psz} , so, j, * / Ogórek 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2687 kcal B: 121,5 g T: 117,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,8 g	W: 316,5 g w tym cukry: 89,7 g Sól: 7,3 g Błonnik: 31,4 g
ŁATWOSTRAWNA	kawa zbożowa 200 ml /gl _{zyt} , gl _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} , * / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Surówka z marchwi i ananasa 120 g /*/	Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Paszтет 1 szt. /gl _{psz} , so, j, * / Roszponka 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2687 kcal B: 120,2 g T: 115,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,5 g	W: 320,8 g w tym cukry: 88,3 g Sól: 7,5 g Błonnik: 29,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Surówka z marchewki 120 g /ds, * /	Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2236 kcal B: 114,4 g T: 101,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,1 g	W: 248,1 g w tym cukry: 43,8 g Sól: 7,2 g Błonnik: 32,1 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{zyt} , gl _{jęcz} , m/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} , * / Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Surówka z marchwi i ananasa 120 g /*/	Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Paszтет 1 szt. /gl _{psz} , so, j, * / Ogórek 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2687 kcal B: 121,5 g T: 117,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,8 g	W: 316,5 g w tym cukry: 89,7 g Sól: 7,3 g Błonnik: 31,4 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Surówka z marchewki 120 g /ds, * /	Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2236 kcal B: 114,4 g T: 101,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,1 g	W: 248,1 g w tym cukry: 43,8 g Sól: 7,2 g Błonnik: 32,1 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