

Jadłospis na 05.08.2025r. Wtorek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{żyt} , gl _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} , * /, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabelana 300 ml /s, gl _{psz} , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, gl _{ows} , gl _{żyt} , gl _{psz} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinią 200 g /gl _{psz} , go, j, * /,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiiniowy, szarlotka	E: 2785 kcal B: 138,3 g T: 117,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,7 g	W: 322,9 g w tym cukry: 89,5 g Sól: 6,1 g Błonnik: 31,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{żyt} , gl _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} , * /, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabelana 300 ml /s, gl _{psz} , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb pszenny 2 kromki /gl _{psz} , gl _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinią 200 g /gl _{psz} , go, j, * /,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiiniowy, szarlotka	E: 2786 kcal B: 137,4 g T: 116,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,5 g	W: 326,3 g w tym cukry: 89,1 g Sól: 6,2 g Błonnik: 29,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /* /, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabelana 300 ml /s, gl _{psz} , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl _{ows} , gl _{żyt} , gl _{psz} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /* /, Kalarepa ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2239 kcal B: 120,1 g T: 100,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,5 g	W: 245,5 g w tym cukry: 43,7 g Sól: 6,0 g Błonnik: 31,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{żyt} , gl _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} , * /, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabelana 300 ml /s, gl _{psz} , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, gl _{ows} , gl _{żyt} , gl _{psz} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinią 200 g /gl _{psz} , go, j, * /,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiiniowy, szarlotka	E: 2785 kcal B: 138,3 g T: 117,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,7 g	W: 322,9 g w tym cukry: 89,5 g Sól: 6,1 g Błonnik: 31,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /* /, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabelana 300 ml /s, gl _{psz} , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl _{ows} , gl _{żyt} , gl _{psz} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /* /, Kalarepa ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2239 kcal B: 120,1 g T: 100,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,5 g	W: 245,5 g w tym cukry: 43,7 g Sól: 6,0 g Błonnik: 31,7 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