

Jadłospis na 07.08.2025r. Czwartek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek	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 chrzanu 120 g /*,ds/	Jabłko 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: 2651 kcal B: 120,6 g F: 122,6 g <i>w tym nasycone</i> kwasy tłuszczowe: 39,3 g W: 298,8 g <i>w tym cukry:</i> 73,0 g Sól: 7,3 g Blonnik: 33,5 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. /*/, Marchew gotowana 120 g	Jabłko 1 szt..	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Paszтет 1 szt. /gl _{psz} , so, j, * / Mix sałat 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	E: 2598 kcal B: 118,5 g F: 115,2 g <i>w tym nasycone</i> kwasy tłuszczowe: 38,6 g W: 301,4 g <i>w tym cukry:</i> 70,9 g Sól: 7,5 g Blonnik: 30,6 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 marchwi i chrzanu 120 g /*,ds/	Jabłko 1 szt..	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2215 kcal B: 113,9 g F: 102,9 g <i>w tym nasycone</i> kwasy tłuszczowe: 38,8 g W: 242,4 g <i>w tym cukry:</i> 32,4 g Sól: 7,2 g Blonnik: 34,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	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 chrzanu 120 g /*,ds/	Jabłko 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: 2651 kcal B: 120,6 g F: 122,6 g <i>w tym nasycone</i> kwasy tłuszczowe: 39,3 g W: 298,8 g <i>w tym cukry:</i> 73,0 g Sól: 7,3 g Blonnik: 33,5 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 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 chrzanu 120 g /*,ds/	Jabłko 1 szt..	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2215 kcal B: 113,9 g F: 102,9 g <i>w tym nasycone</i> kwasy tłuszczowe: 38,8 g W: 242,4 g <i>w tym cukry:</i> 32,4 g Sól: 7,2 g Blonnik: 34,7 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 <i>w tym nasycone</i> kwasy tłuszczowe: 45 g W: 201 g <i>w tym cukry:</i> 72 g Sól: 1,68 g Blonnik: 18 g