

Jadłospis na 09.08.2025r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /gl _{ows} , m, *// Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m _t /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, *// Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} / Klops w sosie pomidorowym /gl _{psz} , s, j, *// Kalafior gotowany 120 g	Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Schab pieczony 50 g /so, *// Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	E: 2640 kcal B: 114,5 g T: 115,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,1 g	W: 319,6 g w tym cukry: 63,1 Sól: 4,7 g Błonnik: 35,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /gl _{ows} , m, *// Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m _t /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, *// Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} / Klops w sosie pomidorowym /gl _{psz} , s, j, *// Kalafior gotowany 120 g	Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Schab pieczony 50 g /so, *// Jajko 1 szt. /j/, Sałata lodowa 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	E: 2641 kcal B: 113,0 g T: 113,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,8 g	W: 324,4 g w tym cukry: 61,8 g Sól: 4,0 g Błonnik: 33,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, *// Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} / Klops w sosie pomidorowym /gl _{psz} , s, j, *// Kalafior gotowany 120 g	Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Schab pieczony 50 g /so, *// Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2448 kcal B: 108,2 g T: 110,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,9 g	W: 291,1 g w tym cukry: 35,8 g Sól: 4,9 g Błonnik: 38,0 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /gl _{ows} , m, *// Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m _t /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, *// Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} / Klops w sosie pomidorowym /gl _{psz} , s, j, *// Kalafior gotowany 120 g	Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Schab pieczony 50 g /so, *// Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	E: 2640 kcal B: 114,5 g T: 115,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,1 g	W: 319,6 g w tym cukry: 63,1 Sól: 4,7 g Błonnik: 35,3 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, *// Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} / Klops w sosie pomidorowym /gl _{psz} , s, j, *// Kalafior gotowany 120 g	Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Schab pieczony 50 g /so, *// Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2448 kcal B: 108,2 g T: 110,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,9 g	W: 291,1 g w tym cukry: 35,8 g Sól: 4,9 g Błonnik: 38,0 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