

Jadłospis na 26.08.2025r. 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 zabeliana 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: 2802 kcal B: 138,1 g T: 117,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,7 g | W: 327,4 g w tym cukry: 92,4 g Sól: 6,1 g Błonnik: 31,2 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 zabeliana 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: 2803 kcal B: 137,2 g T: 115,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,4 g | W: 330,7 g w tym cukry: 92,0 g Sól: 6,2 g Błonnik: 29,6 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 zabeliana 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/, Polędwica drobiowa 50 g /* /, Kalarepka 1/4 szt. | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/ | E: 2256 kcal B: 119,7 g T: 100,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,5 g | W: 250,0 g w tym cukry: 46,7 g Sól: 6,0 g Błonnik: 33,3 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 zabeliana 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: 2802 kcal B: 138,1 g T: 117,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,7 g | W: 327,4 g w tym cukry: 92,4 g Sól: 6,1 g Błonnik: 31,2 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 zabeliana 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/, Polędwica drobiowa 50 g /* /, Kalarepka 1/4 szt. | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/ | E: 2256 kcal B: 119,7 g T: 100,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,5 g | W: 250,0 g w tym cukry: 46,7 g Sól: 6,0 g Błonnik: 33,3 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 |