

Jadłospis na 29.08.2025r. Piątek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z ryżem 250 ml /m, /*/, Grahamka 1 szt. / g _{pszc} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem i ogórkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, /*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{łpszc} / kapustą i pieczarkami 250 g /*/	Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{łpszc} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, /*/	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{łpszc} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2291 kcal B: 75,9 g T: 101,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,9 g	W: 297,9 g w tym cukry: 48,5 g Sól: 3,4 g Błonnik: 31,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z ryżem 250 ml /m, /*/, Grahamka 1 szt. / g _{łpszc} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 1 szt. /go, j, /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, /*/, Makaron pszenny 160 g /g _{łpszc} / z serem 100 g /m/ i polewą truskawkową 200 g	Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{łpszc} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, /*/	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{łpszc} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2310 kcal B: 90,6 g T: 90,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,2 g	W: 311,8 g w tym cukry: 62,9 g Sól: 2,8 g Błonnik: 29,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łpszc} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem i ogórkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, /*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{łpszc} / kapustą i pieczarkami 250 g /*/	Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, /*/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2275 kcal B: 85,7 g T: 113,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,2 g	W: 264,7 g w tym cukry: 30,8 g Sól: 3,4 g Błonnik: 36,1 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z ryżem 250 ml /m, /*/, Grahamka 1 szt. / g _{łpszc} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem i ogórkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, /*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{łpszc} / kapustą i pieczarkami 250 g /*/	Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{łpszc} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, /*/	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{łpszc} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2291 kcal B: 75,9 g T: 101,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,9 g	W: 297,9 g w tym cukry: 48,5 g Sól: 3,4 g Błonnik: 31,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łpszc} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem i ogórkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, /*/, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{łpszc} / kapustą i pieczarkami 250 g /*/	Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, /*/	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2275 kcal B: 85,7 g T: 113,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,2 g	W: 264,7 g w tym cukry: 30,8 g Sól: 3,4 g Błonnik: 36,1 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{łpszc} , g _{łows} /	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