

Jadłospis na 30.08.2025r. Sobota DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /gl <sub>ows</sub> , m, */, Bułka pszenna 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m <sub>t</sub> /, Masło 15 g /m/, Serrek 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 <sub>jecz</sub> / Klops w sosie pomidorowym /gl <sub>psz</sub> , s, j, */, Kalafior gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	<b>E: 2640 kcal</b> <b>B: 114,5 g</b> <b>T: 115,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>46,1 g</b>	<b>W: 319,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>63,1</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 35,3 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /gl <sub>ows</sub> , m, */, Bułka pszenna 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m <sub>t</sub> /, Masło 15 g /m/, Serrek 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 <sub>jecz</sub> / Klops w sosie pomidorowym /gl <sub>psz</sub> , s, j, */, Kalafior gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Sałata lodowa 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	<b>E: 2641 kcal</b> <b>B: 113,0 g</b> <b>T: 113,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>45,8 g</b>	<b>W: 324,4 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>61,8 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 33,2 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serrek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl <sub>jecz</sub> / Klops w sosie pomidorowym /gl <sub>psz</sub> , s, j, */, Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2420 kcal</b> <b>B: 106,8 g</b> <b>T: 111,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>42,9 g</b>	<b>W: 285,8 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>26,2 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 39,0 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /gl <sub>ows</sub> , m, */, Bułka pszenna 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m <sub>t</sub> /, Masło 15 g /m/, Serrek 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 <sub>jecz</sub> / Klops w sosie pomidorowym /gl <sub>psz</sub> , s, j, */, Kalafior gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	<b>E: 2640 kcal</b> <b>B: 114,5 g</b> <b>T: 115,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>46,1 g</b>	<b>W: 319,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>63,1</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 35,3 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serrek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl <sub>jecz</sub> / Klops w sosie pomidorowym /gl <sub>psz</sub> , s, j, */, Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2420 kcal</b> <b>B: 106,8 g</b> <b>T: 111,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>42,9 g</b>	<b>W: 285,8 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>26,2 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 39,0 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> /	Mix obiadowy 350 ml /s, j, */		Mix kolacyjny 350 ml /s, j, */	Mix kolacyjny 350 ml /s, j, */	<b>E: 2006 kcal</b> <b>B: 75 g</b> <b>T: 108 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>45 g</b>	<b>W: 201 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>72 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 18 g</b>