

Jadłospis na 31.08.2025r. Niedziela DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psz} , g _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/, Sałata lodowa 50 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa marokańska 300 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g, Indyk w sosie 180 g /s, g _{psz} ,m,*/, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{żyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{łows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2431 kcal B: 120,6 g T: 89,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,8 g	W: 327,7 g w tym cukry: 57,6 g Sól: 7,4 g Błonnik: 43,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psz} , g _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/, Sałata lodowa 50 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa marokańska 300 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g, Indyk w sosie 180 g /s, g _{psz} ,m,*/, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psz} , g _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{łows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2438 kcal B: 120,0 g T: 86,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,5 g	W: 333,8 g w tym cukry: 54,4 g Sól: 7,6 g Błonnik: 42,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{żyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/, Sałata lodowa 50 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa marokańska 300 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g, Indyk w sosie 180 g /s, g _{psz} ,m,*/, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{żyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2325 kcal B: 120,1 g T: 87,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g	W: 307,7 g w tym cukry: 38,5 g Sól: 7,4 g Błonnik: 45,0 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psz} , g _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/, Sałata lodowa 50 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa marokańska 300 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g, Indyk w sosie 180 g /s, g _{psz} ,m,*/, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{żyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{łows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2431 kcal B: 120,6 g T: 89,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,8 g	W: 327,7 g w tym cukry: 57,6 g Sól: 7,4 g Błonnik: 43,7 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{żyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa 1 szt. /*/, Ketchup 20 g /*/, Sałata lodowa 50 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa marokańska 300 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g, Indyk w sosie 180 g /s, g _{psz} ,m,*/, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{żyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2325 kcal B: 120,1 g T: 87,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g	W: 307,7 g w tym cukry: 38,5 g Sól: 7,4 g Błonnik: 45,0 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{psz} , 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