

Jadłospis na 13.01.2025r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} /, Grahamka 1 szt. /g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml, Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. /g _{lpsz} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{lpsz} , */, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2271 kcal B: 85,8 g T: 96,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,3 g	W: 295,3 g w tym cukry: 47,3 g Sól: 6,8 g Błonnik: 30,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} /, Grahamka 1 szt. /g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g / g _{lpsz} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} , */, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2054 kcal B: 83,5 g T: 91,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,6 g	W: 253,7 g w tym cukry: 42,2 g Sól: 4,5 g Błonnik: 29,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml, Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g / g _{lpsz} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{lpsz} , */, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2013 kcal B: 76,4 g T: 91,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,8 g	W: 255,3 g w tym cukry: 19,6 g Sól: 6,1 g Błonnik: 35,5 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} /, Grahamka 1 szt. /g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml, Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. / g _{lpsz} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 5 kromek / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 2 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{lpsz} , */, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2467 kcal B: 99,3 g T: 95,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g	W: 334,3 g w tym cukry: 51,4 g Sól: 6,7 g Błonnik: 33,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml, Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g / g _{lpsz} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 5 kromek / g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 2 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 4 plastry /so, g _{lpsz} , */, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 22196 kcal B: 85,6 g T: 97,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,5 g	W: 281,4 g w tym cukry: 19,6 g Sól: 6,9 g Błonnik: 38,5 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{lpsz} , g _{lows} /	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