

Jadłospis na 20.01.2025r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g <sup>l</sup> <sub>ows</sub> /, Grahamka 1 szt. /g <sup>l</sup> <sub>psz</sub> , g <sup>l</sup> <sub>zyt</sub> , g <sup>l</sup> <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml, Zupa szpinakowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bigos 320 g /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sup>l</sup> <sub>psz</sub> , g <sup>l</sup> <sub>zyt</sub> , g <sup>l</sup> <sub>ows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g <sup>l</sup> <sub>psz</sub> , */, Ogórek zielony ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/  smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	<b>E: 2405 kcal</b> <b>B: 82,5 g</b> <b>T: 129,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 53,6 g</b>	<b>W: 257,2 g</b> <b>w tym cukry: 46,5 g</b> <b>Sól: 7,7 g</b> <b>Błonnik: 29,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g <sup>l</sup> <sub>ows</sub> /, Grahamka 1 szt. /g <sup>l</sup> <sub>psz</sub> , g <sup>l</sup> <sub>zyt</sub> , g <sup>l</sup> <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Zupa szpinakowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g / g <sup>l</sup> <sub>psz</sub> , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sup>l</sup> <sub>psz</sub> , g <sup>l</sup> <sub>zyt</sub> , g <sup>l</sup> <sub>ows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sup>l</sup> <sub>psz</sub> , g <sup>l</sup> <sub>ows</sub> , */, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/  smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	<b>E: 2169 kcal</b> <b>B: 85,1 g</b> <b>T: 99,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 45,4 g</b>	<b>W: 259,8 g</b> <b>w tym cukry: 30,8 g</b> <b>Sól: 5,2 g</b> <b>Błonnik: 28,1 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g <sup>l</sup> <sub>zyt</sub> , g <sup>l</sup> <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml, Zupa szpinakowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bigos 320 g /*/	Mandarynka 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g <sup>l</sup> <sub>zyt</sub> , g <sup>l</sup> <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g <sup>l</sup> <sub>psz</sub> , */, Ogórek zielony ¼ szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2238 kcal</b> <b>B: 78,2 g</b> <b>T: 126,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 50,1 g</b>	<b>W: 233,1 g</b> <b>w tym cukry: 31,7 g</b> <b>Sól: 7,8 g</b> <b>Błonnik: 36,9 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g <sup>l</sup> <sub>ows</sub> /, Grahamka 1 szt. /g <sup>l</sup> <sub>psz</sub> , g <sup>l</sup> <sub>zyt</sub> , g <sup>l</sup> <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml, Zupa szpinakowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bigos 320 g /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 5 kromek / g <sup>l</sup> <sub>psz</sub> , g <sup>l</sup> <sub>zyt</sub> , g <sup>l</sup> <sub>ows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 2 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g <sup>l</sup> <sub>psz</sub> , */, Ogórek zielony ¼ szt.	Skyr 1 szt. /m/  smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	<b>E: 2601 kcal</b> <b>B: 92,3 g</b> <b>T: 135,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 55,3 g</b>	<b>W: 285,6 g</b> <b>w tym cukry: 46,8 g</b> <b>Sól: 8,4 g</b> <b>Błonnik: 31,8 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g <sup>l</sup> <sub>zyt</sub> , g <sup>l</sup> <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml, Zupa szpinakowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bigos 320 g /*/	Mandarynka 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 5 kromek / g <sup>l</sup> <sub>zyt</sub> , g <sup>l</sup> <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajo 2 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 4 plastry /so, g <sup>l</sup> <sub>psz</sub> , */, Ogórek zielony ¼ szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2431 kcal</b> <b>B: 88,6 g</b> <b>T: 133,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 51,8 g</b>	<b>W: 258,7 g</b> <b>w tym cukry: 19,6 g</b> <b>Sól: 8,5 g</b> <b>Błonnik: 40,1 g</b>

*Smacznego*

<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g <sub>ł</sub> psz, g <sub>ł</sub> ows/	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: 72 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 18 g</b>
--	---	-------------------------------	--	-------------------------------	----------------------------------	--	---