

Jadłospis na 27.01.2025r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{łows} /, Grahamka 1 szt. /g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g _{łjęcz} */, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. /g _{łpsz} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{łpsz} */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2448 kcal B: 84,3 g T: 122,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 50,6 g	W: 282,7 g w tym cukry: 49,8 g Sól: 5,9 g Błonnik: 30,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{łows} /, Grahamka 1 szt. /g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g _{łjęcz} */, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g / g _{łpsz} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{łpsz} , g _{łows} */, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2297 kcal B: 84,3 g T: 108,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,3 g	W: 275,9 g w tym cukry: 51,1 g Sól: 5,4 g Błonnik: 31,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g _{łjęcz} */, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g / g _{łpsz} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{łpsz} */, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2203 kcal B: 80,4 g T: 112,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,1 g	W: 251,4 g w tym cukry: 33,0 g Sól: 6,8 g Błonnik: 35,1 g
DLA Kobiet w ciąży	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{łows} /, Grahamka 1 szt. /g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g _{łjęcz} */, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. /g _{łpsz} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 5 kromek / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 2 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{łpsz} */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2647 kcal B: 94,4 g T: 129,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 52,4 g	W: 307,6 g w tym cukry: 50,5 g Sól: 6,6 g Błonnik: 32,4 g
DLA Kobiet w ciąży z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g _{łjęcz} */, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g / g _{łpsz} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 5 kromek / g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 2 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{łpsz} */, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2401 kcal B: 91,3 g T: 120,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 49,0 g	W: 277,0 g w tym cukry: 33,9 g Sól: 7,5 g Błonnik: 38,4 g

Smacznego

<p>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</p>	<p>Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g_{psz}, g_{ows}/</p>	<p>Mix obiadowy 350 ml /s, j,*/</p>		<p>Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/</p>	<p>Mix kolacyjny 350 ml /s,j,*/</p>	<p>E: 2006 kcal B: 75 g T: 108 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45 g</p>	<p>W: 201 g w tym cukry: 72 g Sól: 1,68 g Błonnik: 18 g</p>
---	---	-------------------------------------	--	-------------------------------------	---	--	---