

Jadłospis na 03.02.2025r. 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/, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g _{ljecz} */, Ziemniaki tuczzone 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 zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2454 kcal B: 83,2 g T: 122,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 50,4 g	W: 285,3g w tym cukry: 53,4 g Sól: 5,9 g Błonnik: 29,6 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, Krupnik 300 ml /s, g _{ljecz} */, Ziemniaki tuczzone 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	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2320 kcal B: 83,5 g T: 108,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,2 g	W: 282,2 g w tym cukry: 54,8 g Sól: 5,4 g Błonnik: 30,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g _{ljecz} */, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g / g _{lpsz} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{lpsz} */, Ogórek zielony ¼ szt	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2221 kcal B: 79,4 g T: 116,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,7 g	W: 249,4 g w tym cukry: 20,0 g Sól: 6,0 g Błonnik: 34,4 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/, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g _{ljecz} */, Ziemniaki tuczzone 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 zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2454 kcal B: 83,2 g T: 122,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 50,4 g	W: 285,3g w tym cukry: 53,4 g Sól: 5,9 g Błonnik: 29,6 g
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g _{ljecz} */, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g / g _{lpsz} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{lpsz} */, Ogórek zielony ¼ szt	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2221 kcal B: 79,4 g T: 116,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,7 g	W: 249,4 g w tym cukry: 20,0 g Sól: 6,0 g Błonnik: 34,4 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>
---	---	-------------------------------------	--	-------------------------------------	---	--	---