

Jadłospis na 03.03.2025r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z ryżem 250 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, gl <sub>jęcz</sub> /*/, Ziemniaki tuczony 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , j, /*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2491 kcal</b> <b>B: 82,5 g</b> <b>T: 117,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>50,1 g</b>	<b>W: 303,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>52,4 g</b> <b>Sól: 5,9 g</b> <b>Błonnik: 29,0 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z ryżem 250 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidory koktajlowe 3 szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, gl <sub>jęcz</sub> /*/, Ziemniaki tuczony 180 g /m/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g / gl <sub>psz</sub> , j, /*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> , /*/, Roszponka 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2365 kcal</b> <b>B: 82,2 g</b> <b>T: 109,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>47,2 g</b>	<b>W: 292,7 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>53,6 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 29,7 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, gl <sub>jęcz</sub> /*/, Ziemniaki tuczony 180 g /m/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g / gl <sub>psz</sub> , j, /*/, Mix warzyw gotowany 120 g /	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2221 kcal</b> <b>B: 78,5 g</b> <b>T: 116,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>47,0 g</b>	<b>W: 248,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>19,7 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 34,4 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z ryżem 250 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, gl <sub>jęcz</sub> /*/, Ziemniaki tuczony 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. / gl <sub>psz</sub> , j, /*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2491 kcal</b> <b>B: 82,5 g</b> <b>T: 117,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>50,1 g</b>	<b>W: 303,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>52,4 g</b> <b>Sól: 5,9 g</b> <b>Błonnik: 29,0 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, gl <sub>jęcz</sub> /*/, Ziemniaki tuczony 180 g /m/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g / gl <sub>psz</sub> , j, /*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2221 kcal</b> <b>B: 78,5 g</b> <b>T: 116,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>47,0 g</b>	<b>W: 248,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>19,7 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 34,4 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> /	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:</b> <b>72 g</b> <b>Sól: 1,68 g</b> <b>Błonnik: 18 g</b>