

Jadłospis na 10.02.2025r. 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 <sub>lows</sub> /, Grahamka 1 szt. /g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljecz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g <sub>ljecz</sub> , */, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. / g <sub>lpsz</sub> , j, */, Surówka z kapusty 120 g /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g <sub>lpsz</sub> , */, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2448 kcal</b> <b>B: 84,3 g</b> <b>T: 122,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 50,6 g</b>	<b>W: 282,7 g</b> <b>w tym cukry: 49,8 g</b> <b>Sól: 5,9 g</b> <b>Błonnik: 30,0 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g <sub>lows</sub> /, Grahamka 1 szt. /g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljecz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidory koktajlowe 3 szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g <sub>ljecz</sub> , */, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g / g <sub>lpsz</sub> , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lows</sub> , */, Roszponka 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2297 kcal</b> <b>B: 84,3 g</b> <b>T: 108,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,3 g</b>	<b>W: 275,9 g</b> <b>w tym cukry: 51,1 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 31,0 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lpsz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g <sub>ljecz</sub> , */, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g / g <sub>lpsz</sub> , j, */, Surówka z kapusty 120 g /*/	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lpsz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g <sub>lpsz</sub> , */, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2203 kcal</b> <b>B: 80,4 g</b> <b>T: 112,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,1 g</b>	<b>W: 251,4 g</b> <b>w tym cukry: 33,0 g</b> <b>Sól: 6,8 g</b> <b>Błonnik: 35,1 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g <sub>lows</sub> /, Grahamka 1 szt. /g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljecz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g <sub>ljecz</sub> , */, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. / g <sub>lpsz</sub> , j, */, Surówka z kapusty 120 g /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g <sub>lpsz</sub> , */, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2448 kcal</b> <b>B: 84,3 g</b> <b>T: 122,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 50,6 g</b>	<b>W: 282,7 g</b> <b>w tym cukry: 49,8 g</b> <b>Sól: 5,9 g</b> <b>Błonnik: 30,0 g</b>
<b>DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lpsz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g <sub>ljecz</sub> , */, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g / g <sub>lpsz</sub> , j, */, Surówka z kapusty 120 g /*/	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lpsz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g <sub>lpsz</sub> , */, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2203 kcal</b> <b>B: 80,4 g</b> <b>T: 112,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,1 g</b>	<b>W: 251,4 g</b> <b>w tym cukry: 33,0 g</b> <b>Sól: 6,8 g</b> <b>Błonnik: 35,1 g</b>
<b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lows</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 kwasy tłuszczowe: 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>