

Jadłospis na 10.03.2025r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{ows} /, Grahamka 1 szt. /g _{psz} , g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g _{jęcz} /*/, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Stek z cebulą 1 szt. /g _{psz} , j, /*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{psz} , g _{zyt} ., g _{ows} , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{psz} , /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2422 kcal B: 82,6 g T: 119,1g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 50,3 g	W: 284,4 g w tym cukry: 47,2 g Sól:6,5 g Błonnik: 29,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{ows} /, Grahamka 1 szt. /g _{psz} , g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidory koktajlowe 3 szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g _{jęcz} /*/, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Stek pieczony 1 szt. / g _{psz} , j, /*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{psz} , g _{zyt} ., g _{ows} , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{ows} , /*/, Roszponka 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2366 kcal B: 84,3 g T: 110,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,4 g	W: 289,0 g w tym cukry: 48,4 g Sól: 6,5 g Błonnik: 31,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{zyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g _{jęcz} /*/, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Stek pieczony 1 szt. / g _{psz} , j, /*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{zyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{psz} , /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2258 kcal B: 79,6 g T: 116,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,0 g	W: 248,9 g w tym cukry: 19,9 g Sól: 5,8 g Błonnik: 34,8 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{ows} /, Grahamka 1 szt. /g _{psz} , g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g _{jęcz} /*/, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Stek z cebulą 1 szt. / g _{psz} , j, /*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{psz} , g _{zyt} ., g _{ows} , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{psz} , /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2422 kcal B: 82,6 g T: 119,1g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 50,3 g	W: 284,4 g w tym cukry: 47,2 g Sól:6,5 g Błonnik: 29,3 g
DLA KOBIET W CIAŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{zyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g _{jęcz} /*/, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Stek pieczony 1 szt. / g _{psz} , j, /*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{zyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{psz} , /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2258 kcal B: 79,6 g T: 116,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,0 g	W: 248,9 g w tym cukry: 19,9 g Sól: 5,8 g Błonnik: 34,8 g
O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _{psz} , g _{ows} /	Mix obiadowy 350 ml /s, j, /*/		Mix kolacyjny 350 ml /s,j, /*/	Mix kolacyjny 350 ml /s,j, /*/	E: 2006 kcal B: 75 g T: 108 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45 g	W: 201 g w tym cukry: 72 g Sól: 1,68 g Błonnik: 18 g