

Jadłospis na 24.03.2025r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl _{ows} /, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, gl _{jęcz} , */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Mielony stek wieprzowy z cebulą 1 szt. / gl _{psz} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl _{psz} , */, Ogórek zielony ¼ szt.	Deser mleczny – serniczek z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, jagodowy, wiśniowy	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, gl _{ows} /, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidory koktajlowe 3 szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, gl _{jęcz} , */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Mielony stek wieprzowy pieczony 1 szt. / gl _{psz} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Roszponka 10 g	Deser mleczny – serniczek z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, jagodowy, wiśniowy	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 / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, gl _{jęcz} , */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Mielony stek wieprzowy pieczony 1 szt. / gl _{psz} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl _{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 CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl _{ows} /, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, gl _{jęcz} , */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Mielony stek wieprzowy pieczony 1 szt. / gl _{psz} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl _{psz} , */, Ogórek zielony ¼ szt.	Deser mleczny – serniczek z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, jagodowy, wiśniowy	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 CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, gl _{jęcz} , */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Mielony stek wieprzowy pieczony 1 szt. / gl _{psz} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, gl _{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, gl _{psz} , gl _{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