

Jadłospis na 31.03.2025r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z ryżem 250 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, gl _{jecz} , */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet mielony 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 z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2667 kcal B: 104,7 g T: 122,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 52,7 g	W: 315,9 g w tym cukry: 57,5 g Sól: 6,0 g Błonnik: 29,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z ryżem 250 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidory koktajlowe 3 szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, gl _{jecz} , */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /s, 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 z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2547 kcal B: 104,4 g T: 113,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 49,8 g	W: 306,1 g w tym cukry: 58,6 g Sól: 5,4 g Błonnik: 30,4 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 _{jecz} , */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /s, 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.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2412 kcal B: 92,7 g T: 130,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 55,0 g	W: 252,9 g w tym cukry: 14,6 g Sól: 5,8 g Błonnik: 35,2 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z ryżem 250 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, gl _{jecz} , */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet mielony 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 z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2667 kcal B: 104,7 g T: 122,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 52,7 g	W: 315,9 g w tym cukry: 57,5 g Sól: 6,0 g Błonnik: 29,4 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 _{jecz} , */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /s, 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.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2412 kcal B: 92,7 g T: 130,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 55,0 g	W: 252,9 g w tym cukry: 14,6 g Sól: 5,8 g Błonnik: 35,2 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