

Jadłospis na 28.07.2025r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gl _{psz} */, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{qcz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół jarski z kasza manną 300 ml /s, gl _{ocz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bigos 350 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 1 szt.	Deser mleczno-ryżowy z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2462 kcal B: 84,2 g T: 127,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 53,7 g	W: 273, g w tym cukry: 41,3 g Sól: 5,1 g Błonnik: 28,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gl _{psz} */, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{qcz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor 1 st.	Herbata owocowa 200 ml Rosół jarski z kasza manną 300 ml /s, gl _{ocz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie koperkowym 180 g /gl _{ocz} , s, m */, Mięso 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/, Półdzwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Mięso sałat 10 g	Deser mleczno-ryżowy z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2387 kcal B: 86,3g T: 115,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 49,5 g	W: 278,5 g w tym cukry: 43,5 g Sól: 4,0 g Błonnik: 27,9 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 Rosół jarski z kasza manną 300 ml /s, gl _{ocz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bigos 350 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 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2270 kcal B: 80,4 g T: 125,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 50,4 g	W: 240,9g w tym cukry: 18,8 g Sól: 5,4 g Błonnik: 35,9 g
DLA KOBIET W CIAŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gl _{psz} */, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{qcz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół jarski z kasza manną 300 ml /s, gl _{ocz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bigos 350 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 1 szt.	Deser mleczno-ryżowy z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2462 kcal B: 84,2 g T: 127,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 53,7 g	W: 273, g w tym cukry: 41,3 g Sól: 5,1 g Błonnik: 28,0 g
DLA KOBIET W CIAŻY 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 Rosół jarski z kasza manną 300 ml /s, gl _{ocz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bigos 350 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 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2270 kcal B: 80,4 g T: 125,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 50,4 g	W: 240,9g w tym cukry: 18,8 g Sól: 5,4 g Błonnik: 35,9 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