Jadłospis na 05.05.2025r. 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}, $gl_{żyt,}$ $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor 1 st.	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, $gl_{jęcz}$, */, 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}, $gl_{żyt,}$ gl_{ows}, se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl_{psz}, gl_{ows},*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Deser mleczny z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	***E: 2610 kcal B: 106,6 g T: 114,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 50,0 g***	***W: 317,6 g w tym cukry: 58,0 g Sól: 5,6 g Błonnik: 30,1 g***
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gl_{psz},*/, Grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{żyt,}$ $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor 1 st.	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, $gl_{jęcz}$, */, 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}, $gl_{żyt,}$ 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, brzoskwiniowy, wiśniowy	***E: 2553 kcal B: 105,6 g T: 114,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 50,0 g***	***W: 304,8 g w tym cukry: 58,7 g Sól: 5,4 g Błonnik: 30,3 g***
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / $gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor 1 st.	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, $gl_{jęcz}$, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /s, gl_{psz}, j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / $gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl_{psz}, gl_{ows},*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	***E: 2201 kcal B: 80,5 g T: 108,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,0 g***	***W: 263,2 g w tym cukry: 30,4 g Sól: 5,5 g Błonnik: 36,6 g***
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gl_{psz},*/, Grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{żyt,}$ $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor 1 st.	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, $gl_{jęcz}$, */, 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}, $gl_{żyt,}$ gl_{ows}, se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl_{psz}, gl_{ows},*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Deser mleczny z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	***E: 2610 kcal B: 106,6 g T: 114,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 50,0 g***	***W: 317,6 g w tym cukry: 58,0 g Sól: 5,6 g Błonnik: 30,1 g***
DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / $gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor 1 st.	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, $gl_{jęcz}$, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /s, gl_{psz}, j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / $gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl_{psz}, gl_{ows},*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	***E: 2201 kcal B: 80,5 g T: 108,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,0 g***	***W: 263,2 g w tym cukry: 30,4 g Sól: 5,5 g Błonnik: 36,6 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***