

# Jadłospis na 12.05.2025r. Poniedziałek DOROŚLI

| DIETA                                                                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek wieczorny                                                                               | Wartość odżywcza                                                                                               |                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PODSTAWOWA</b>                                                          | Herbata 200 ml /*/,<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g <sub>łows</sub> , /*/,<br>Grahamka 1 szt. /g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek 4 plastry /m/,<br>Pomidor 1 st. | Herbata owocowa 200 ml,<br>Krupnik 300 ml /s, g <sub>łjęcz</sub> , /*/,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Mielony stek wieprzowy z cebulą 1 szt. / g <sub>łpsz</sub> , j, /*/,<br>Mix warzyw gotowany 120 g | Banan 1 szt. | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> ,, g <sub>łows</sub> , se, so, /*/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajo 1 szt. /j/,<br>Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łows</sub> , /*/,<br>Ogórek zielony ¼ szt. | Deser mleczno-ryżowy z polewą owocową 1 szt. /m/<br>smaki: truskawkowy, brzoskwiniowy, wiśniowy | <i>E: 2449 kcal</i><br><i>B: 84,9 g</i><br><i>T: 112,1 g</i><br><i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 48,2 g</i> | <i>W: 305,8 g</i><br><i>w tym cukry: 43,4 g</i><br><i>Sól: 4,0 g</i><br><i>Błonnik: 31,3 g</i> |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b>                                                        | Herbata 200 ml /*/,<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g <sub>łows</sub> , /*/,<br>Grahamka 1 szt. /g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek 4 plastry /m/,<br>Pomidor 1 st. | Herbata owocowa 200 ml,<br>Krupnik 300 ml /s, g <sub>łjęcz</sub> , /*/,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Mielony stek wieprzowy pieczony 1 szt. / g <sub>łpsz</sub> , j, /*/,<br>Mix warzyw gotowany 120 g | Banan 1 szt. | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> ,, g <sub>łows</sub> , se, so, /*/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajo 1 szt. /j/,<br>Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łows</sub> , /*/,<br>Roszponka 10 g        | Deser mleczno-ryżowy z polewą owocową 1 szt. /m/<br>smaki: truskawkowy, brzoskwiniowy, wiśniowy | <i>E: 2374 kcal</i><br><i>B: 82,7 g</i><br><i>T: 111,7 g</i><br><i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 48,1 g</i> | <i>W: 289,7 g</i><br><i>w tym cukry: 43,9 g</i><br><i>Sól: 5,3 g</i><br><i>Błonnik: 30,9 g</i> |
| <b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>                    | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb razowy 3 kromki / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łpsz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek 4 plastry /m/,<br>Pomidor 1 st.                                                                                        | Herbata owocowa 200 ml,<br>Krupnik 300 ml /s, g <sub>łjęcz</sub> , /*/,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Mielony stek wieprzowy pieczony 1 szt. / g <sub>łpsz</sub> , j, /*/,<br>Mix warzyw gotowany 120 g | Kiwi 1 szt.  | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb razowy 3 kromki / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łpsz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajo 1 szt. /j/,<br>Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łows</sub> , /*/,<br>Ogórek zielony ¼ szt.                                          | Jogurt naturalny 1 szt. /m/                                                                     | <i>E: 2204 kcal</i><br><i>B: 79,8 g</i><br><i>T: 108,2 g</i><br><i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,1 g</i> | <i>W: 263,9 g</i><br><i>w tym cukry: 20,6 g</i><br><i>Sól: 5,5 g</i><br><i>Błonnik: 36,3 g</i> |
| <b>DLA KOBIET W CIĄŻY</b>                                                  | Herbata 200 ml /*/,<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g <sub>łows</sub> , /*/,<br>Grahamka 1 szt. /g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek 4 plastry /m/,<br>Pomidor 1 st. | Herbata owocowa 200 ml,<br>Krupnik 300 ml /s, g <sub>łjęcz</sub> , /*/,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Mielony stek wieprzowy z cebulą 1 szt. / g <sub>łpsz</sub> , j, /*/,<br>Mix warzyw gotowany 120 g | Banan 1 szt. | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> ,, g <sub>łows</sub> , se, so, /*/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajo 1 szt. /j/,<br>Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łows</sub> , /*/,<br>Ogórek zielony ¼ szt. | Deser mleczno-ryżowy z polewą owocową 1 szt. /m/<br>smaki: truskawkowy, brzoskwiniowy, wiśniowy | <i>E: 2449 kcal</i><br><i>B: 84,9 g</i><br><i>T: 112,1 g</i><br><i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 48,2 g</i> | <i>W: 305,8 g</i><br><i>w tym cukry: 43,4 g</i><br><i>Sól: 4,0 g</i><br><i>Błonnik: 31,3 g</i> |
| <b>DLA KOBIET W CIĄŻY Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b> | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb razowy 3 kromki / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łpsz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek 4 plastry /m/,<br>Pomidor 1 st.                                                                                        | Herbata owocowa 200 ml,<br>Krupnik 300 ml /s, g <sub>łjęcz</sub> , /*/,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Mielony stek wieprzowy pieczony 1 szt. / g <sub>łpsz</sub> , j, /*/,<br>Mix warzyw gotowany 120 g | Kiwi 1 szt.  | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb razowy 3 kromki / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łpsz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajo 1 szt. /j/,<br>Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łows</sub> , /*/,<br>Ogórek zielony ¼ szt.                                          | Jogurt naturalny 1 szt. /m/                                                                     | <i>E: 2204 kcal</i><br><i>B: 79,8 g</i><br><i>T: 108,2 g</i><br><i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,1 g</i> | <i>W: 263,9 g</i><br><i>w tym cukry: 20,6 g</i><br><i>Sól: 5,5 g</i><br><i>Błonnik: 36,3 g</i> |
| <b>O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA</b>                               | Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łows</sub> /                                                                                                                                                     | Mix obiadowy 350 ml /s, j, /*/                                                                                                                                                                                |              | Mix kolacyjny 350 ml /s,j, /*/                                                                                                                                                                                                                                               | Mix kolacyjny 350 ml /s,j, /*/                                                                  | <i>E: 2006 kcal</i><br><i>B: 75 g</i><br><i>T: 108 g</i><br><i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45 g</i>       | <i>W: 201 g</i><br><i>w tym cukry: 72 g</i><br><i>Sól: 1,68 g</i><br><i>Błonnik: 18 g</i>      |