

Jadłospis na 19.05.2025r. Poniedziałek DOROŚLI

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