

Jadłospis na 26.05.2025r. 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 _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor 1 st.	Herbata owocowa 200 ml, Grysikowa 300 ml /s, gl _{psz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Mielony stek wieprzowy z cebulą 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 mleczno-ryżowy z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2453 kcal B: 83,6 g T: 118,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 50,8 g	W: 290,1 g w tym cukry: 42,6 g Sól: 5,6 g Błonnik: 27,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gl _{psz} */, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor 1 st.	Herbata owocowa 200 ml, Grysikowa 300 ml /s, gl _{psz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Mielony stek wieprzowy pieczony 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/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Miks sałat 10 g	Deser mleczno-ryżowy z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2372 kcal B: 83,4 g T: 110,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 49,7 g	W: 289,1 g w tym cukry: 42,9 g Sól: 5,2 g Błonnik: 28,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor 1 st.	Herbata owocowa 200 ml, Grysikowa 300 ml /s, gl _{psz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Mielony stek wieprzowy pieczony 1 szt. / gl _{psz} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Mandarynki 2 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.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2226 kcal B: 78,9 g T: 115,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,7 g	W: 251,5 g w tym cukry: 28,7 g Sól: 5,7 g Błonnik: 33,4 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gl _{psz} */, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor 1 st.	Herbata owocowa 200 ml, Grysikowa 300 ml /s, gl _{psz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Mielony stek wieprzowy z cebulą 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 mleczno-ryżowy z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2453 kcal B: 83,6 g T: 118,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 50,8 g	W: 290,1 g w tym cukry: 42,6 g Sól: 5,6 g Błonnik: 27,9 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/, Pomidor 1 st.	Herbata owocowa 200 ml, Grysikowa 300 ml /s, gl _{psz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Mielony stek wieprzowy pieczony 1 szt. / gl _{psz} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Mandarynki 2 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.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2226 kcal B: 78,9 g T: 115,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,7 g	W: 251,5 g w tym cukry: 28,7 g Sól: 5,7 g Błonnik: 33,4 g

Smacznego

O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - MIKSOWANA	Zupa mleczna wzmocniona (miksowana) 350 ml /m, g _ł psz, g _ł 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
--	---	-------------------------------	--	-------------------------------	----------------------------------	--	---