

Jadłospis na 23.06.2025r. Poniedziałek DOROŚLI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, g _{łpsz} */, 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/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{łpsz} , */, Ogórek zielony 1 szt.	Deser mleczno-ryżowy z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2546 kcal B: 85,7 g T: 119,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 51,0 g	W: 310,9 g w tym cukry: 42,9 g Sól: 5,9 g Błonnik: 30,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, g _{łpsz} */, 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} , */, Roszponka 10 g	Deser mleczno-ryżowy z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2395 kcal B: 83,4 g T: 110,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 48,0 g	W: 295,2 g w tym cukry: 43,8 g Sól: 5,4 g Błonnik: 30,0 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/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{łpsz} , */, Ogórek zielony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2291 kcal B: 80,4 g T: 117,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,6 g	W: 263,5 g w tym cukry: 20,1 g Sól: 5,8 g Błonnik: 36,3 g
DLA KOBIET W CIĄŻY	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, g _{łpsz} */, 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/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{łpsz} , */, Ogórek zielony 1 szt.	Deser mleczno-ryżowy z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2546 kcal B: 85,7 g T: 119,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 51,0 g	W: 310,9 g w tym cukry: 42,9 g Sól: 5,9 g Błonnik: 30,4 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/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{łpsz} , */, Ogórek zielony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2291 kcal B: 80,4 g T: 117,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,6 g	W: 263,5 g w tym cukry: 20,1 g Sól: 5,8 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