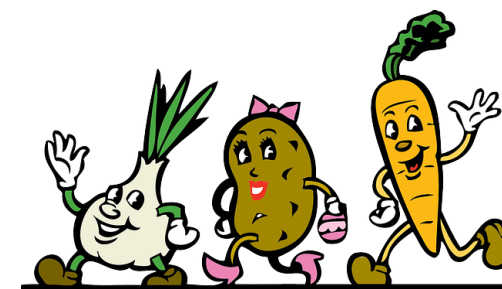


# Jadłospis na 01.02.2025r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, g <sub>psz</sub> /, Grahamka 1 szt. / g <sub>psz</sub> , g <sub>zyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g <sub>psz</sub> , */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 100 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g <sub>zyt</sub> , g <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>psz</sub> , g <sub>ows</sub> */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g <sub>ows</sub> / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2380 kcal</b> <b>B: 106,2 g</b> <b>T: 104,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g</b>	<b>W: 286,8 g</b> <b>w tym cukry: 53,5 g</b> <b>Sól: 5,5 g</b> <b>Błonnik: 37,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, g <sub>psz</sub> /, Grahamka 1 szt. / g <sub>psz</sub> , g <sub>zyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g <sub>psz</sub> , */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 100 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>psz</sub> , g <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>psz</sub> , g <sub>ows</sub> */, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g <sub>ows</sub> / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2386 kcal</b> <b>B: 105,3 g</b> <b>T: 102,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,5 g</b>	<b>W: 292,8 g</b> <b>w tym cukry: 52,3 g</b> <b>Sól: 4,8 g</b> <b>Błonnik: 32,7 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>zyt</sub> , g <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g <sub>psz</sub> , */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 100 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g <sub>zyt</sub> , g <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>psz</sub> , g <sub>ows</sub> */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2200 kcal</b> <b>B: 96,5 g</b> <b>T: 98,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,6 g</b>	<b>W: 266,4 g</b> <b>w tym cukry: 34,3 g</b> <b>Sól: 5,5 g</b> <b>Błonnik: 37,2 g</b>



*Smacznego*