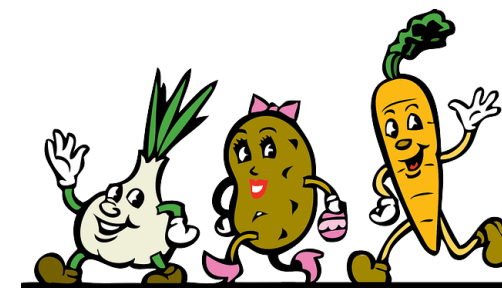


Jadłospis na 08. 01. 2025 r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /gl <sub>pszc</sub> , m, */, Grahamka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Dżem 25 g - 1szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś smażona 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , j, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j, go, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>ows</sub> , */, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	<b>E: 2465 kcal</b> <b>B: 112,5 g</b> <b>T: 107,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,5 g</b>	<b>W: 288,9 g</b> <b>w tym cukry: 68,6 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 28,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /gl <sub>pszc</sub> , m, */, Grahamka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Dżem 25 g - 1szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , s, */, Kalafior gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>ows</sub> , */, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	<b>E: 2166 kcal</b> <b>B: 110,0 g</b> <b>T: 80,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,1 g</b>	<b>W: 275,3 g</b> <b>w tym cukry: 66,6 g</b> <b>Sól: 3,6 g</b> <b>Błonnik: 26,7 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl <sub>pszc</sub> , s, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 2 plastry /so, gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>ows</sub> , */, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2160 kcal</b> <b>B: 97,0 g</b> <b>T: 111,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,1 g</b>	<b>W: 225,4 g</b> <b>w tym cukry: 26,5 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 33,6 g</b>



*Smacznego*