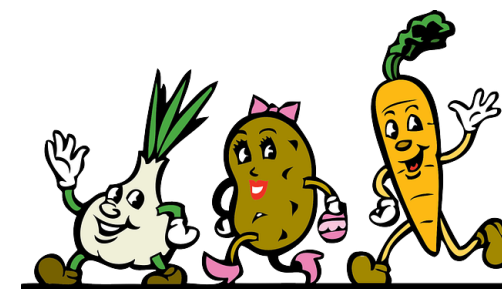


Jadłospis na 13.01.2025r.

Poniedziałek

DZIECI

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/, Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml, Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Ziemniaki tuczony 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 kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2259 kcal B: 89,6 g T: 92,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,1 g	W: 295,8g w tym cukry: 47,7 g Sól: 6 g Błonnik: 30,5 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 ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Ziemniaki tuczony 180 g /m/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g / 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} , */, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2054 kcal B: 83,5 g T: 91,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,6 g	W: 253,7 g w tym cukry: 31,8 g Sól: 4,5 g Błonnik: 29,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml, Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Ziemniaki tuczony 180 g /m/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g / g _{łpsz} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{łpsz} , g _{łows} , */, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2001 kcal B: 80,3 g T: 88,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,7 g	W: 255,7 g w tym cukry: 19,2 g Sól: 6,3 g Błonnik: 35,5 g



Smacznego