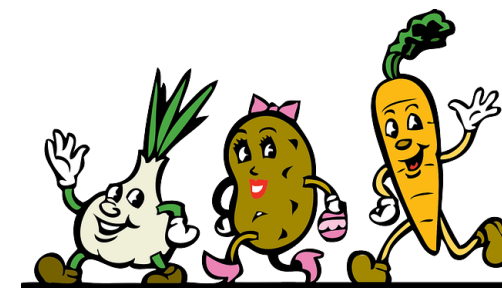


Jadłospis na 15. 01. 2025 r.

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>psz</sub> , m, *//, Bułka pszenna 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m /, 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>psz</sub> , j, *//, Surówka z białej kapusty 120 g /j, go, */	Banan 1 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 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> , *//, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	<b>E: 2447 kcal</b> <b>B: 113,4 g</b> <b>T: 104,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,5 g</b>	<b>W: 289,5 g</b> <b>w tym cukry: 68,5 g</b> <b>Sól: 3,8 g</b> <b>Błonnik: 28,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /gl <sub>psz</sub> , m, *//, Bułka pszenna 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ 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>psz</sub> , s, *//, Kalafior gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, *//, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> , *//, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	<b>E: 2146 kcal</b> <b>B: 111,1 g</b> <b>T: 77,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,2 g</b>	<b>W: 275,2 g</b> <b>w tym cukry: 66,6 g</b> <b>Sól: 3,5 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>psz</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 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> , *//, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2141 kcal</b> <b>B: 97,8 g</b> <b>T: 108,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,1 g</b>	<b>W: 226,1 g</b> <b>w tym cukry: 26,4 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 33,6 g</b>



*Smacznego*