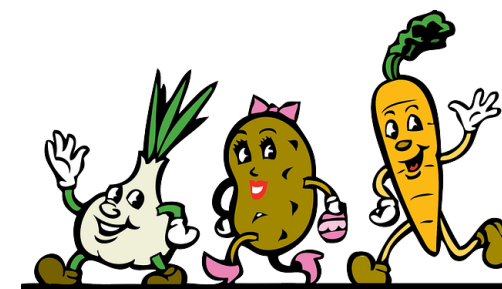


Jadłospis na 18.01.2025r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{lpsz} /, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} */, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Krupnik 300 ml /s, g _{ljęcz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{lpsz} */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 100 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2184 kcal B: 99,4 g T: 81,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,5 g	W: 299,9 g w tym cukry: 54,6 g Sól: 5,4 g Błonnik: 37,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g _{lpsz} /, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} */, Sałata 50 g	Herbata owocowa 200 ml Krupnik 300 ml /s, g _{ljęcz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{lpsz} */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 100 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb pszenny 3 kromki /g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2168 kcal B: 97,7 g T: 78,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g	W: 300,3 g w tym cukry: 53,2 g Sól: 5,6 g Błonnik: 34,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} */, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Krupnik 300 ml /s, g _{ljęcz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{lpsz} */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 100 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2000 kcal B: 90,3 g T: 75,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,9 g	W: 279,3 g w tym cukry: 35,6 g Sól: 5,5 g Błonnik: 40,9 g



Smacznego