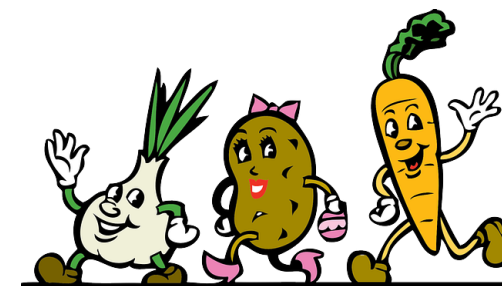


Jadłospis na 22.1.2025r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /gl _{pszz} , m, *//, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{pszz} , 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 tuczony 180 g /m/, Pierś smażona 1 szt. /gl _{pszz} , j, *//, Surówka z białej kapusty 120 g /j, go, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{pszz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopočka 50 g /so, gl _{pszz} , gl _{ows} , *//, Ogórek zielony ¼ szt.	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl _{pszz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2345 kcal B: 97,9 g T: 102,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,7 g	W: 284,9 g w tym cukry: 62,2 g Sól: 5,1 g Błonnik: 28,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /gl _{pszz} , m, *//, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{pszz} , 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 tuczony 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 1 szt. /gl _{pszz} , s, *//, Kalafior gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{pszz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, *//, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopočka 50 g /so, gl _{pszz} , gl _{ows} , *//, Salata 50 g	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl _{pszz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	E: 2045 kcal B: 95,5 g T: 75,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g	W: 271,1 g w tym cukry: 60,3 g Sól: 3,9 g Błonnik: 27,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, 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 tuczony 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl _{pszz} , s, *//, Surówka z białej kapusty 120 g /j, go, */	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{pszz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopočka 50 g /so, gl _{pszz} , gl _{ows} , *//, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2022 kcal B: 89,4 g T: 97,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g	W: 230,5 g w tym cukry: 31,9 g Sól: 5,2 g Błonnik: 33,6 g



Smacznego