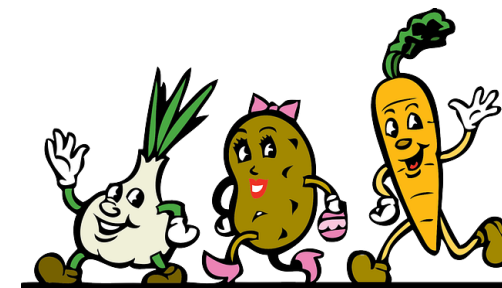


# Jadłospis na 25.01.2025r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g <sub>lpsz</sub> /, Grahamka 1 szt. / g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lqcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g <sub>lpsz</sub> / z sosem spaghetti /s, g <sub>lpsz</sub> */,	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lpsz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lowst</sub> */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g <sub>lowst</sub> / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2234 kcal</b> <b>B: 93,5 g</b> <b>T: 90,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,1 g</b>	<b>W: 296,4 g</b> <b>w tym cukry: 54,1 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 36,2 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, g <sub>lpsz</sub> /, Grahamka 1 szt. / g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lqcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g <sub>lpsz</sub> / z sosem spaghetti /s, g <sub>lpsz</sub> */,	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lowst</sub> */, Jajko 1 szt. /j/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g <sub>lowst</sub> / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2239 kcal</b> <b>B: 92,4 g</b> <b>T: 87,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g</b>	<b>W: 301,9 g</b> <b>w tym cukry: 52,8 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 34,2 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lpsz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g <sub>lpsz</sub> / z sosem spaghetti /s, g <sub>lpsz</sub> */,	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lpsz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lowst</sub> */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2115 kcal</b> <b>B: 87,5 g</b> <b>T: 85,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g</b>	<b>W: 286,5 g</b> <b>w tym cukry: 37,9 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 39,5 g</b>



*Smacznego*