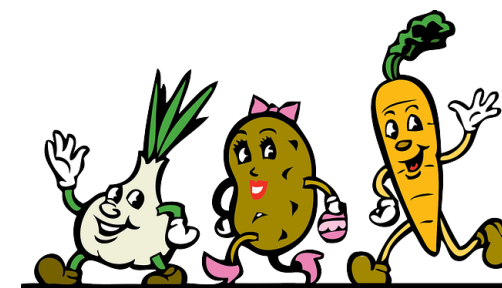


Jadłospis na 27.1.2025r.

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/, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g _{łjęcz} */, 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.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2373 kcal B: 84,1 g T: 133,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,6 g	W: 283,1 g w tym cukry: 50,2 g Sól: 5,6 g Błonnik: 30,0 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, Krupnik 300 ml /s, g _{łjęcz} */, 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	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2297 kcal B: 84,3 g T: 108,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,3 g	W: 275,9 g w tym cukry: 51,1 g Sól: 5,4 g Błonnik: 31,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g _{łjęcz} */, Ziemniaki tuczony 180 g /m/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g / g _{łpsz} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{łpsz} , g _{łows} */, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2128 kcal B: 80,2 g T: 104,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,2 g	W: 251,8 g w tym cukry: 33,3 g Sól: 6,4 g Błonnik: 35,1 g



Smacznego