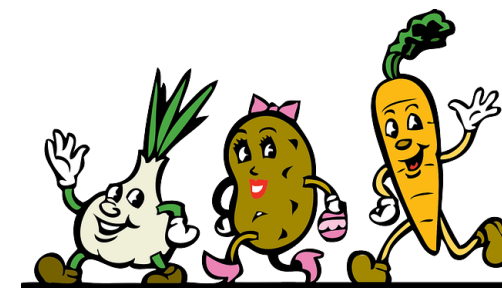


Jadłospis na 01.03.2025r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g ^{lows} /, Grahamka 1 szt. / g ^{lpsz} , g ^{lzyt} , g ^{ljecz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g ^{lpsz} , */, Kalafior gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g ^{lzyt} , g ^{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g ^{lpsz} , g ^{lows} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g ^{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2476 kcal B: 104,4 g T: 109,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,7 g	W: 300,8 g w tym cukry: 78,8 g Sól: 6,0 g Błonnik: 33,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g ^{lows} /, Grahamka 1 szt. / g ^{lpsz} , g ^{lzyt} , g ^{ljecz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g ^{lpsz} , */, Kalafior gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb pszenny 3 kromki /g ^{lpsz} , g ^{lzyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g ^{lpsz} , g ^{lows} , */, Jajko 1 szt. /j/,	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g ^{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2481 kcal B: 103,5 g T: 106,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,4 g	W: 306,3 g w tym cukry: 77,5 g Sól: 6,2 g Błonnik: 31,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g ^{lzyt} , g ^{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g ^{lpsz} , */, Kalafior gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g ^{lzyt} , g ^{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g ^{lpsz} , g ^{lows} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2230 kcal B: 96,8 g T: 102,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g	W: 266,2 g w tym cukry: 36,3 g Sól: 6,1 g Błonnik: 37,,4 g



Smacznego