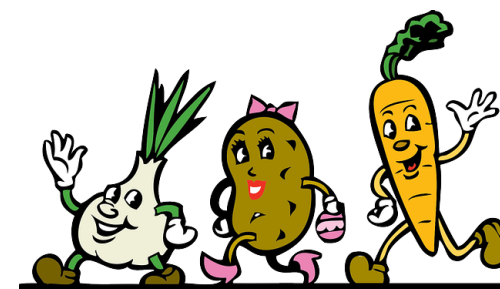


Jadłospis na 05.02.2025r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , 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 tłuczone 180 g /m/, Pierś smażona 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , j, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j, go, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2481 kcal</b> <b>B: 95,5 g</b> <b>T: 116,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,9 g</b>	<b>W: 292,7 g</b> <b>w tym cukry: 60,1 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 30,0 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , 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 tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , s, */, Kalafior gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> */, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2176 kcal</b> <b>B: 97,3 g</b> <b>T: 86,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g</b>	<b>W: 278,4 g</b> <b>w tym cukry: 57,9 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 27,8 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl <sub>psz</sub> , s, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> */, Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2193 kcal</b> <b>B: 88,1 g</b> <b>T: 111,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,1 g</b>	<b>W: 245,3 g</b> <b>w tym cukry: 35,9 g</b> <b>Sól: 6,0 g</b> <b>Błonnik: 36,2 g</b>



*Smacznego*