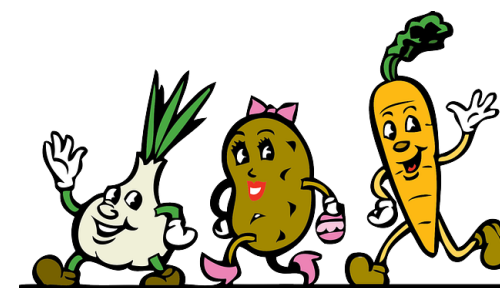


Jadłospis na 05.03.2025r.

Środa popielcowa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml / m, gl _{psz} /, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m/, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabielana 300 ml /s, m, */, Naleśniki z dżemem 2 szt. /gl _{roz} , j, m, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tososia 1 szt. /r, go, j, s, */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2384 kcal B: 78,4 g T: 98,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,1 g	W: 319,5 g w tym cukry: 86,8 g Sól: 5,8 g Błonnik: 25,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml / m, gl _{psz} /, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m/, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, miks sałat 10 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabielana 300 ml /s, m, */, Naleśniki z dżemem 2 szt. /gl _{roz} , j, m, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tososia 1 szt. /r, go, j, s, */,	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2338 kcal B: 74,0 g T: 95,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,7 g	W: 314,8 g w tym cukry: 81,3 g Sól: 3,9 g Błonnik: 21,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabielana 300 ml /s, m, */, Naleśniki z fetą i szpinakiem 2 szt. /gl _{roz} , j, m, */	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tososia 1 szt. /r, go, j, s, */, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2234 kcal B: 84,3 g T: 103,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,1 g	W: 273,2 g w tym cukry: 47,2 g Sól: 6,2 g Błonnik: 34,2 g



Smacznego