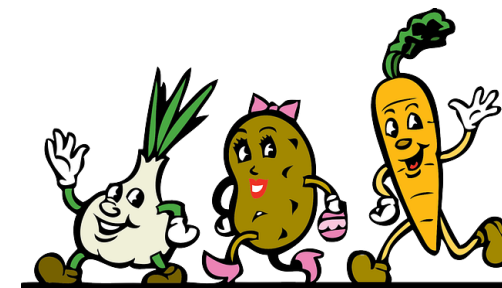


Jadłospis na 09.02.2025r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>psz</sub> , g <sub>żyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>jęcz</sub> /, Pulpeciki 2 szt. z indyka w sosie koperkowym 180 g /s, g <sub>psz</sub> , m, */, Fasolka gotowana 120 g	abiko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g <sub>żyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Śerek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkami ziół 1 szt. /m, g <sub>ows</sub> / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2144 kcal</b> <b>B: 103,4 g</b> <b>T: 63,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,6 g</b>	<b>W: 326,1 g</b> <b>w tym cukry: 42,0 g</b> <b>Sól: 6,4 g</b> <b>Błonnik: 39,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>psz</sub> , g <sub>żyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>jęcz</sub> /, Pulpeciki 2 szt. z indyka w sosie koperkowym 180 g /s, g <sub>psz</sub> , m, */, Fasolka gotowana 120 g	abiko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>psz</sub> , g <sub>żyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Śerek wiejski 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkami ziół 1 szt. /m, g <sub>ows</sub> / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2128 kcal</b> <b>B: 101,7 g</b> <b>T: 60,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,2 g</b>	<b>W: 326,4 g</b> <b>w tym cukry: 40,6 g</b> <b>Sól: 6,5 g</b> <b>Błonnik: 36,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g <sub>żyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>jęcz</sub> /, Pulpeciki 2 szt. z indyka w sosie koperkowym 180 g /s, g <sub>psz</sub> , m, */, Fasolka gotowana 120 g	abiko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g <sub>żyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Śerek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2240 kcal</b> <b>B: 116,2 g</b> <b>T: 79,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,8 g</b>	<b>W: 304,3 g</b> <b>w tym cukry: 29,1 g</b> <b>Sól: 6,1 g</b> <b>Błonnik: 41,1 g</b>



*Smacznego*