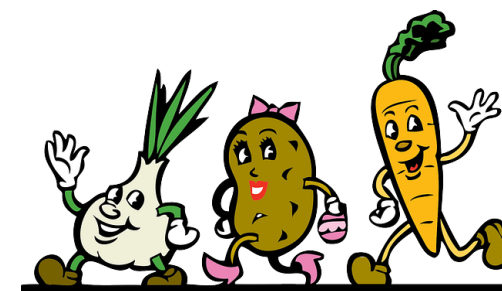


# Jadłospis na 15.02.2025r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gl <sub>psz</sub> /, Grahamka 1 szt. / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, 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, gl <sub>psz</sub> , */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 100 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl <sub>ows</sub> / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2419 kcal</b> <b>B: 102,5 g</b> <b>T: 102,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g</b>	<b>W: 302,2 g</b> <b>w tym cukry: 83,1 g</b> <b>Sól: 5,2 g</b> <b>Błonnik: 31,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gl <sub>psz</sub> /, Grahamka 1 szt. / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, 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, gl <sub>psz</sub> , */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 100 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> , */, Jajko 1 szt. /j/,	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl <sub>ows</sub> / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2415 kcal</b> <b>B: 99,5 g</b> <b>T: 99,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,5 g</b>	<b>W: 307,8 g</b> <b>w tym cukry: 82,7 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 29,7 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/, 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, gl <sub>psz</sub> , */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 100 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2215 kcal</b> <b>B: 97,3 g</b> <b>T: 99,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g</b>	<b>W: 268,3 g</b> <b>w tym cukry: 39,7 g</b> <b>Sól: 6,1 g</b> <b>Błonnik: 36,7 g</b>



*Smacznego*