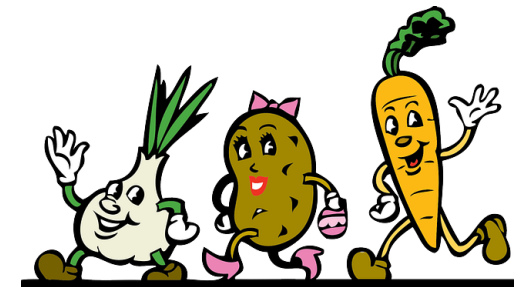


Jadłospis na 24.02.2025r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g <sub>łows</sub> /, Grahamka 1 szt. /g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g <sub>łjęcz</sub> , */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Stek z cebulą 1 szt. / g <sub>łpsz</sub> , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łows</sub> , */, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2347 kcal</b> <b>B: 82,4 g</b> <b>T: 110,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,3 g</b>	<b>W: 284,9 g</b> <b>w tym cukry: 47,2 g</b> <b>Sól: 6,5 g</b> <b>Błonnik: 29,3 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g <sub>łows</sub> /, Grahamka 1 szt. /g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidory koktajlowe 3 szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g <sub>łjęcz</sub> , */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Stek pieczony 1 szt. / g <sub>łpsz</sub> , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łows</sub> , */, Roszponka 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2366 kcal</b> <b>B: 84,3 g</b> <b>T: 110,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,4 g</b>	<b>W: 289,0 g</b> <b>w tym cukry: 48,4 g</b> <b>Sól: 6,5 g</b> <b>Błonnik: 31,3 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łpsz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g <sub>łjęcz</sub> , */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Stek pieczony 1 szt. / g <sub>łpsz</sub> , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łpsz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łows</sub> , */, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2183 kcal</b> <b>B: 79,4 g</b> <b>T: 108,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,1 g</b>	<b>W: 257,5 g</b> <b>w tym cukry: 19,9 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 34,8 g</b>



*Smacznego*