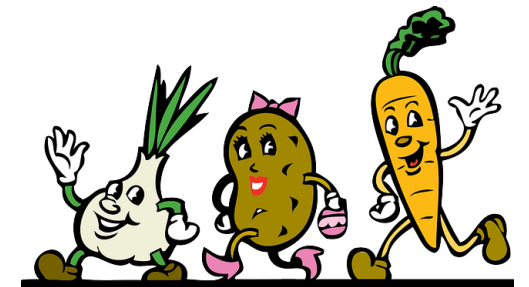


Jadłospis na 10.03.2025r.

Poniedziałek

DZIECI

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



Smacznego