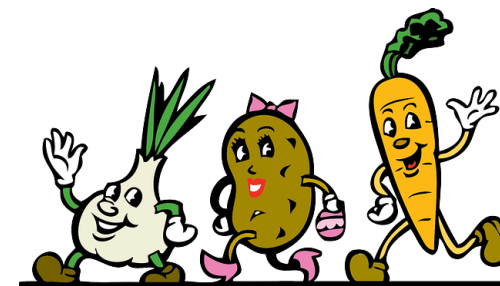


Jadłospis na 12.03.2025 r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś smażona 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , j,*/, Surówka z białej kapusty 120 g /j, go,*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>pszc</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połudwica sopocka 50 g /so, gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>ows</sub> ,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2412 kcal</b> <b>B: 99,1 g</b> <b>T: 111,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,4 g</b>	<b>W: 279,3 g</b> <b>w tym cukry: 52,7 g</b> <b>Sól: 7,5 g</b> <b>Błonnik: 28,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Mięsa sałat 10 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , s,*/, Kalafior gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so,*/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połudwica sopocka 50 g /so, gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>ows</sub> ,*/,	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2150 kcal</b> <b>B: 93,8 g</b> <b>T: 90,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g</b>	<b>W: 262,5 g</b> <b>w tym cukry: 49,2 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 24,2 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>pszc</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl <sub>pszc</sub> , s,*/, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>pszc</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połudwica sopocka 50 g /so, gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>ows</sub> ,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2198 kcal</b> <b>B: 90,7 g</b> <b>T: 113,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,7 g</b>	<b>W: 237,4 g</b> <b>w tym cukry: 34,0 g</b> <b>Sól: 6,5 g</b> <b>Błonnik: 33,3 g</b>



*Smacznego*