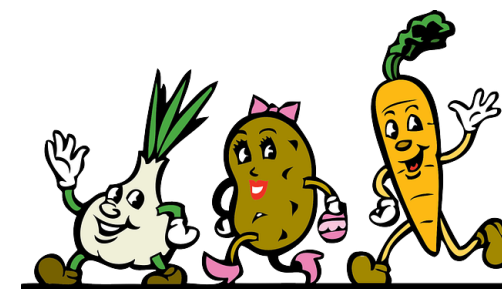


Jadłospis na 15.03.2025r.

Sobota

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 <sup>lows</sup> /, Bułka pszenna 1 szt. / g <sup>lpsz</sup> , m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 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, g <sup>lpsz</sup> , */, Kalafior gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g <sup>lzyt</sup> , g <sup>lpsz</sup> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sup>lpsz</sup> , g <sup>lows</sup> , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g <sup>lows</sup> / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2386 kcal</b> <b>B: 110,0 g</b> <b>T: 101,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,7 g</b>	<b>W: 287,6 g</b> <b>w tym cukry: 72,7 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 30,9 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g <sup>lows</sup> /, Bułka pszenna 1 szt. / g <sup>lpsz</sup> , m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 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, g <sup>lpsz</sup> , */, Kalafior gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb pszenny 3 kromki /g <sup>lpsz</sup> , g <sup>lzyt</sup> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sup>lpsz</sup> , g <sup>lows</sup> , */, Jajko 1 szt. /j/,	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g <sup>lows</sup> / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2381 kcal</b> <b>B: 107,0 g</b> <b>T: 98,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,4 g</b>	<b>W: 293,2 g</b> <b>w tym cukry: 72,3 g</b> <b>Sól: 4,2 g</b> <b>Błonnik: 29,0 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g <sup>lzyt</sup> , g <sup>lpsz</sup> /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 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, g <sup>lpsz</sup> , */, Kalafior gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g <sup>lzyt</sup> , g <sup>lpsz</sup> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sup>lpsz</sup> , g <sup>lows</sup> , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2201 kcal</b> <b>B: 104,9 g</b> <b>T: 98,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,3 g</b>	<b>W: 258,7 g</b> <b>w tym cukry: 34,3 g</b> <b>Sól: 6,0 g</b> <b>Błonnik: 36,0 g</b>



*Smacznego*