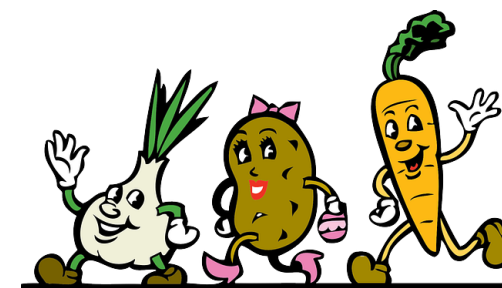


Jadłospis na 16.03.2025r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Półdzwica drobiowa 50 g /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, /*/, Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	<b>E: 2035 kcal</b> <b>B: 90,8 g</b> <b>T: 68,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,8 g</b>	<b>W: 304,6 g</b> <b>w tym cukry: 38,2 g</b> <b>Sól: 5,9 g</b> <b>Błonnik: 42,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Półdzwica drobiowa 50 g /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, /*/, Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Mix sałat 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	<b>E: 2014 kcal</b> <b>B: 88,5 g</b> <b>T: 65,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,4 g</b>	<b>W: 303,8 g</b> <b>w tym cukry: 36,8 g</b> <b>Sól: 6,1</b> <b>Błonnik: 38,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Półdzwica drobiowa 50 g /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, /*/, Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2167 kcal</b> <b>B: 105,4 g</b> <b>T: 84,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,5 g</b>	<b>W: 288,0 g</b> <b>w tym cukry: 29,6 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 44,2 g</b>



*Smacznego*