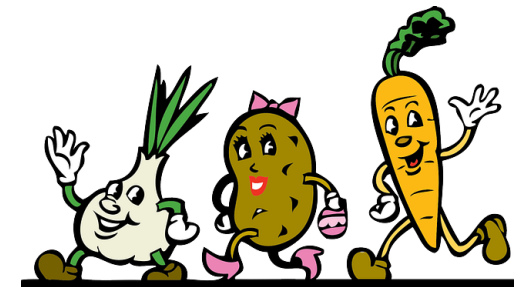


Jadłospis na 17.03.2025r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gł _{psz} ,*/, Grahamka 1 szt. /gł _{psz} , gł _{zyt} , gł _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, gł _{jęcz} ,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. /gł _{psz} , j,*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki /gł _{psz} , gł _{zyt} , g _{łows} , se, so,*/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gł _{psz} , g _{łows} ,*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2425 kcal B: 83,9 g T: 110,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,3 g	W: 303,2 g w tym cukry: 52,8 g Sól: 5,6 g Błonnik: 29,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gł _{psz} ,*/, Grahamka 1 szt. /gł _{psz} , gł _{zyt} , gł _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidory koktajlowe 3 szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, gł _{jęcz} ,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /gł _{psz} , j,*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki /gł _{psz} , gł _{zyt} , g _{łows} , se, so,*/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gł _{psz} , g _{łows} ,*/, Roszponka 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2375 kcal B: 83,8 g T: 110,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,3 g	W: 291,8 g w tym cukry: 53,6 g Sól: 5,4 g Błonnik: 29,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki /gł _{zyt} , gł _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, gł _{jęcz} ,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /gł _{psz} , j,*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki /gł _{zyt} , gł _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gł _{psz} , g _{łows} ,*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2146 kcal B: 78,3 g T: 108,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,1 g	W: 249,4 g w tym cukry: 20,0 g Sól: 5,7 g Błonnik: 34,4 g



Smacznego