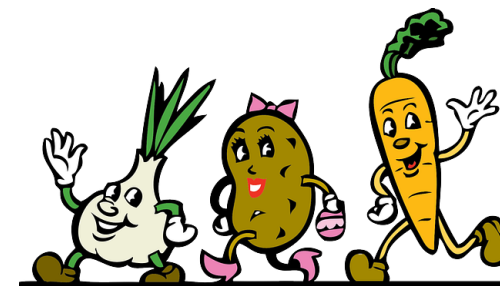


Jadłospis na 19.03.2025 r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś smażona 1 szt. /gl _{psz} , j,*/, Surówka z białej kapusty 120 g /j, go,*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Południca sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} ,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2411 kcal B: 100,6 g T: 112,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,6 g	W: 278,4 g w tym cukry: 52,0 g Sól: 7,7 g Błonnik: 30,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Mięsa sałat 10 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 1 szt. /gl _{psz} , s,*/, Kalafior gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so,*/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Południca sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} ,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2149 kcal B: 95,4 g T: 91,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g	W: 261,5 g w tym cukry: 52,0 g Sól: 4,0 g Błonnik: 25,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psz} , s,*/, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,*/	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Południca sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} ,*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2198 kcal B: 90,7 g T: 113,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,7 g	W: 237,4 g w tym cukry: 34,2 g Sól: 6,5 g Błonnik: 33,3 g



Smacznego