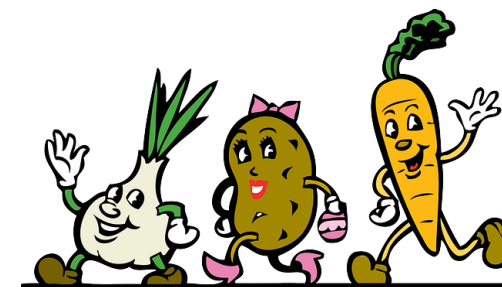


Jadłospis na 22.03.2025r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl _{psz} /, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl _{psz} / z sosem spaghetti /s, gl _{psz} , */,	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2432 kcal B: 93,5 g T: 97,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,6 g	W: 325,0 g w tym cukry: 72,2 g Sól: 4,7 g Błonnik: 32,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /m, gl _{psz} /, Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl _{psz} / z sosem spaghetti /s, gl _{psz} , */,	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Jajko 1 szt. /j/,	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2428 kcal B: 91,5 g T: 98,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,6 g	W: 322,8 g w tym cukry: 71,8 g Sól: 3,8 g Błonnik: 30,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl _{psz} / z sosem spaghetti /s, gl _{psz} , */,	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2241 kcal B: 90,7 g T: 94,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,3 g	W: 294,2 g w tym cukry: 35,6 g Sól: 5,0 g Błonnik: 38,9 g



Smacznego