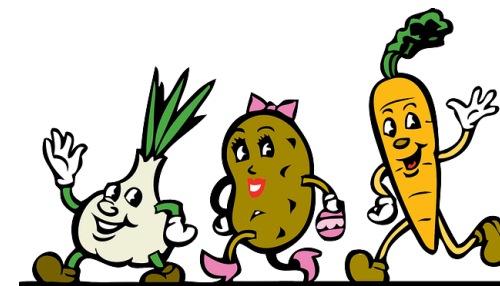


Jadłospis na 24.03.2025r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{łows} /, Grahamka 1 szt. /g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g _{łjęcz} , */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Mielony stek wieprzowy z mięsa mielonego z cebulą 1 szt. / g _{łpsz} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{łpsz} , g _{łows} , */, Ogórek zielony ¼ szt.	Deser mleczny – serniczek z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, jagodowy, wiśniowy	E: 2347 kcal B: 82,4 g T: 110,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,3 g	W: 284,9 g w tym cukry: 47,2 g Sól: 6,5 g Błonnik: 29,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{łows} /, Grahamka 1 szt. /g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidory koktajlowe 3 szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g _{łjęcz} , */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Mielony stek wieprzowy z mięsa mielonego pieczony 1 szt. / g _{łpsz} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{łpsz} , g _{łows} , */, Roszponka 10 g	Deser mleczny – serniczek z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, jagodowy, wiśniowy	E: 2366 kcal B: 84,3 g T: 110,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,4 g	W: 289,0 g w tym cukry: 48,4 g Sól: 6,5 g Błonnik: 31,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g _{łjęcz} , */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Mielony stek wieprzowy z mięsa mielonego pieczony 1 szt. / g _{łpsz} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{łpsz} , g _{łows} , */, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2183 kcal B: 79,4 g T: 108,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,1 g	W: 257,5 g w tym cukry: 19,9 g Sól: 5,8 g Błonnik: 34,8 g



Smacznego