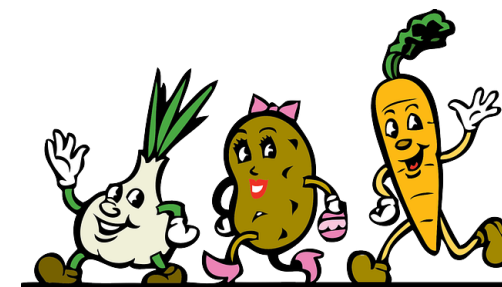


Jadłospis na 29.03.2025r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{łows} /, Bułka pszenna 1 szt. / g _{łpsz} , m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{łpsz} , */, Kalafior gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{łpsz} , g _{łows} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2329 kcal B: 106,5 g T: 100,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,4 g	W: 282,6 g w tym cukry: 62,2 g Sól: 4,0 g Błonnik: 33,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{łows} /, Bułka pszenna 1 szt. / g _{łpsz} , m/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{łpsz} , */, Kalafior gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb pszenny 3 kromki /g _{łpsz} , g _{łzyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{łpsz} , g _{łows} , */, Jajko 1 szt. /j/,	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2324 kcal B: 103,6 g T: 97,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,0 g	W: 287,6 g w tym cukry: 61,8 g Sól: 4,0 g Błonnik: 31,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{łpsz} , */, Kalafior gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{łpsz} , g _{łows} , */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2211 kcal B: 104,8 g T: 97,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,7 g	W: 264,6 g w tym cukry: 37,2 g Sól: 4,3 g Błonnik: 36,7 g



Smacznego