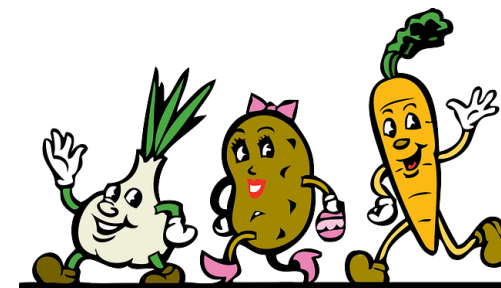


Jadłospis na 12-04-2025 r.

Sobota DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{l_{owc}} /, Bułka pszenna 1 szt. /g _{l_{owc}} 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 _{l_{owc}} */, Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{l_{owc}} , g _{l_{owc}} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{l_{owc}} , g _{l_{owc}} */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	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 _{l_{owc}} /, Weka 80 g /g _{l_{owc}} /, 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 _{l_{owc}} */, Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Weka 80 g /g _{l_{owc}} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{l_{owc}} , g _{l_{owc}} */, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor ½ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2350 kcal B: 104,4 g T: 97,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,0 g	W: 293,3 g w tym cukry: 62,1 g Sól: 4,1 g Błonnik: 42,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{l_{owc}} , g _{l_{owc}} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa ziemniaczana 300 ml /s, */, Ziemniaki gotowane 180 g , Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{l_{owc}} */, Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{l_{owc}} , g _{l_{owc}} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{l_{owc}} , g _{l_{owc}} */, 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