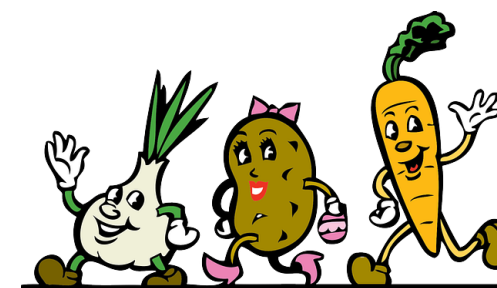


Jadłospis na 04.05.2025r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa ryżowa 300 ml /s, /*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} /, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} , /*/, Brokuł gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2068 kcal B: 96,7 g T: 72,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,5 g	W: 291,3 g w tym cukry: 38,2 g Sól: 5,7 g Błonnik: 37,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa ryżowa 300 ml /s, /*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} /, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} , /*/, Brokuł gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Miks sałat 10 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2047 kcal B: 94,4 g T: 70,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,2 g	W: 290,5 g w tym cukry: 33,4 g Sól: 4,3 g Błonnik: 33,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} ., gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa ryżowa 300 ml /s, /*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} /, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} , /*/, Brokuł gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} ., gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2060 kcal B: 99,0 g T: 76,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,8 g	W: 279,6 g w tym cukry: 29,6 g Sól: 4,3g Błonnik: 38,9 g



Smacznego