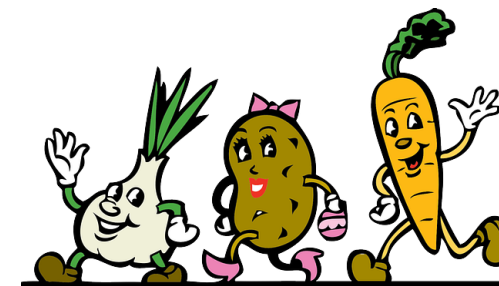


Jadłospis na 16.04.2025 r.

Środa

DZIECI

| DIETA                                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek         | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek wieczorny                                                                 | Wartość odżywcza                                                                                                                    |                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PODSTAWOWA</b>                                               | Herbata 200 ml /*/,<br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/,<br>Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Ser żółty 50 g /m/,<br>Papryka ¼ szt.       | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym<br>zabielana 300 ml /s, m, */,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Pierś smażona 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , j, */,<br>Surówka z białej kapusty 120 g /j, go, */                       | Banan 1 szt.         | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajko 1 szt. /j/,<br>Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> ,<br>gl <sub>ows</sub> */,<br>Ogórek kiszony 1 szt.                                        | Skyr 1 szt. /m/<br>smaki:<br><br>banan-truskawka, banan-<br>borówka, banan-malina | <b>E: 2578 kcal</b><br><b>B: 103,2 g</b><br><b>T: 124,6 g</b><br><b>w tym nasycone</b><br><b>kwasy tłuszczowe:</b><br><b>40,7 g</b> | <b>W: 281,2 g</b><br><b>w tym cukry:</b><br><b>51,2 g</b><br><b>Sól: 7,8 g</b><br><b>Błonnik: 28,4 g</b> |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b>                                             | Herbata 200 ml /*/,<br>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/,<br>Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek fromage 1 szt. /m/,<br>Pomidor 1 szt. | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym<br>zabielana 300 ml /s, m, */,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 1 szt.<br>/gl <sub>psz</sub> , s, */,<br>Kalafior gotowany 120 g                  | Banan 1 szt.         | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl <sub>psz</sub> ,<br>gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, */,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajko 1 szt. /j/,<br>Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> ,<br>gl <sub>ows</sub> */,<br>Sałata lodowa 50 g | Skyr 1 szt. /m/<br>smaki:<br><br>banan-truskawka, banan-<br>borówka, banan-malina | <b>E: 2179 kcal</b><br><b>B: 96,1 g</b><br><b>T: 91,3 g</b><br><b>w tym nasycone</b><br><b>kwasy tłuszczowe:</b><br><b>34,4 g</b>   | <b>W: 268,0 g</b><br><b>w tym cukry:</b><br><b>51,4 g</b><br><b>Sól: 3,9 g</b><br><b>Błonnik: 26,0 g</b> |
| <b>Z OGRANICZENIEM<br/>WĘGLOWODANÓW<br/>ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b> | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek fromage 1 szt. /m/,<br>Papryka ¼ szt.                                                              | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym<br>zabielana 300 ml /s, m, */,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g<br>/gl <sub>psz</sub> , s, */,<br>Surówka z białej kapusty 120 g /j, go, */ | Mandarynki<br>2 szt. | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajko 1 szt. /j/,<br>Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> ,<br>gl <sub>ows</sub> */,<br>Ogórek kiszony 1 szt.                                        | Skyr naturalny 1 szt. /m/                                                         | <b>E: 2210 kcal</b><br><b>B: 91,4 g</b><br><b>T: 113,1 g</b><br><b>w tym nasycone</b><br><b>kwasy tłuszczowe:</b><br><b>32,7 g</b>  | <b>W: 240,0 g</b><br><b>w tym cukry:</b><br><b>34,3 g</b><br><b>Sól: 6,6 g</b><br><b>Błonnik: 33,7 g</b> |



*Smacznego*