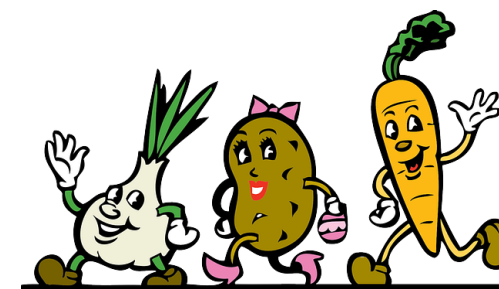


Jadłospis na 20.04.2025r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{żyty} /, Masło 15 g /m/, Szynka biała 1 szt. /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*, ds/,	Herbata owocowa 200 ml Żurek z ziemniakami 300 ml /s, gl _{żyty} gl _{psz} /*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jęcz} /, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl _{psz} , s, /*/, Brokuł gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żyty} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek 2 plastry /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} /*/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*, ds/,	Babka 100 g /gl _{psz} , j, m/,	E: 2582 kcal B: 106,0 g T: 100,7 g w tym nasycone kwasny tłuszczowe: 38,1 g	W: 346,2 g w tym cukry: 73,0 g Sól: 6,8 g Błonnik: 35,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{żyty} /, Masło 15 g /m/, Szynka biała 1 szt. /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Żurek z ziemniakami 300 ml /s, gl _{żyty} gl _{psz} /*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jęcz} /, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl _{psz} , s, /*/, Brokuł gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{żyty} /, Masło 15 g /m/, Serek 2 plastry /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} /*/, Ćwikła 50 g /*/,	Babka 100 g /gl _{psz} , j, m/,	E: 2569 kcal B: 105,1 g T: 100,5 g w tym nasycone kwasny tłuszczowe: 38,1 g	W: 342,6 g w tym cukry: 71,8 g Sól: 6,8 g Błonnik: 34,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żyty} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Szynka biała 1 szt. /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*, ds/,	Herbata owocowa 200 ml Żurek z ziemniakami 300 ml /s, gl _{żyty} gl _{psz} /*/, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jęcz} /, Bitka schabowa w sosie 180 g /gl _{psz} , s, /*/, Brokuł gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{żyty} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek 2 plastry /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} /*/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*, ds/,	Ciastka bez cukru 40 g. /gl _{psz} , j, m/	E: 2368 kcal B: 103,5 g T: 110,6 g w tym nasycone kwasny tłuszczowe: 41,9 g	W: 277,1 g w tym cukry: 33,5 g Sól: 6,5 g Błonnik: 38,6 g



Smacznego