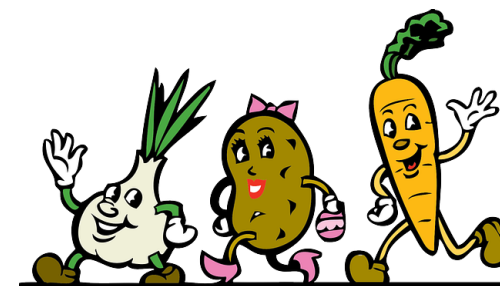


Jadłospis na 04.06.2025 r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabielana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś smażona 1 szt. /gl _{psz} , j, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j, go, */	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} */, Ogórek małosolny 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan- truskawka, banan- borówka, banan- malina	E: 2436 kcal B: 103,2 g T: 114,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,9 g	W: 277,2 g w tym cukry: 49,9 g Sól: 7,2 g Błonnik: 30,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabielana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 1 szt. /gl _{psz} , s, */, Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} */, Roszponka 10 g	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan- truskawka, banan- borówka, banan- malina	E: 2079 kcal B: 97,2 g T: 81,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,7 g	W: 266,3 g w tym cukry: 50,1 g Sól: 4,3 g Błonnik: 28,6g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabielana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psz} , s, */, Surówka z białej kapusty 120 g /*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} */, Ogórek małosolny 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2053 kcal B: 93,1 g T: 90,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,5 g	W: 247,7 g w tym cukry: 37,9 g Sól: 4,3 g Błonnik: 32,2g



Smacznego