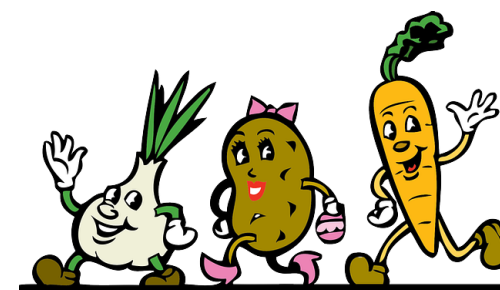


Jadłospis na 11.05.2025r.

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 z cieciorą 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} /, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} */, Kalafior 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: 2340 kcal B: 115,6 g T: 76,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g	W: 337,0 g w tym cukry: 51,9 g Sól: 6,0 g Błonnik: 42,6 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 z cieciorą 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} /, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} */, Kalafior 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: 2322 kcal B: 112,8 g T: 73,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g	W: 337,1 g w tym cukry: 51,7 g Sól: 6,6 g Błonnik: 38,1 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 z cieciorą 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} /, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{psz} */, Kalafior 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: 2217 kcal B: 112,4 g T: 77,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,0 g	W: 308,1 g w tym cukry: 35,1 g Sól: 6,1 g Błonnik: 43,6 g



Smacznego