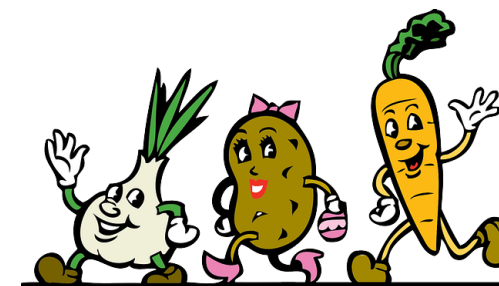


Jadłospis na 21.05.2025 r.

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: 2606 kcal B: 122,9 g T: 119,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,3 g	W: 292,1 g w tym cukry: 54,4 g Sól: 5,6 g Błonnik: 33,5 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: 2249 kcal B: 116,9 g T: 86,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,1 g	W: 281,1 g w tym cukry: 54,6 g Sól: 5,4 g Błonnik: 32,0 g
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: 2193 kcal B: 102,5 g T: 103,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,1 g	W: 246,6 g w tym cukry: 23,9 g Sól: 5,1 g Błonnik: 35,2g



Smacznego