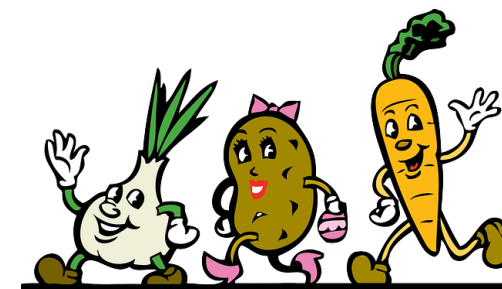


Jadłospis na 24.05.2025r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/ Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /gl _{psz} , m, *// Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, *// Ryż brązowy 160 g Pulpet drobiowy z kukurydzą w sosie 180 g /gl _{psz} , s, *// Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , *// Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2439 kcal B: 118,2 g T: 96,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,5 g	W: 306,8 g w tym cukry: 65,3 g Sól: 4,7 g Błonnik: 35,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/ Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml /gl _{psz} , m, *// Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt. Dżem 1 szt. /*/	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, *// Ryż brązowy 160 g Pulpet drobiowy z kukurydzą w sosie 180 g /gl _{psz} , s, *// Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , *// Jajko 1 szt. /j/, Rozponka 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2445 kcal B: 117,3 g T: 94,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,2 g	W: 312,8 g w tym cukry: 64,0 g Sól: 4,0 g Błonnik: 33,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, *// Ryż brązowy 160 g Pulpet drobiowy z kukurydzą w sosie 180 g /gl _{psz} , s, *// Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / gl _{żyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , *// Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2218 kcal B: 112,9 g T: 92,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,9 g	W: 39,4 g w tym cukry: 31,2 g Sól: 5,0 g Błonnik: 39,4 g



Smacznego