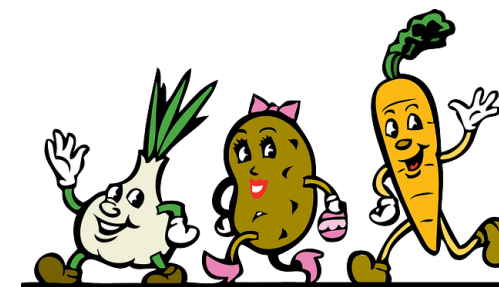


Jadłospis na 26.05.2025r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gl _{psz} */, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor 1 st.	Herbata owocowa 200 ml, Grycikowa 300 ml /s, gl _{psz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Mielony stek wieprzowy z cebulą 1 szt. / gl _{psz} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Ogórek zielony ¼ szt.	Deser mleczno- ryżowy z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2378 kcal B: 83,4 g T: 110,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,9 g	W: 290,6 g w tym cukry: 42,9 g Sól: 5,2 g Błonnik: 27,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gl _{psz} */, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor 1 st.	Herbata owocowa 200 ml, Grycikowa 300 ml /s, gl _{psz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Mielony stek wieprzowy pieczony 1 szt. / gl _{psz} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Mięsa 10 g	Deser mleczno- ryżowy z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2372 kcal B: 83,4 g T: 110,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 49,7 g	W: 289,1 g w tym cukry: 42,9 g Sól: 5,2 g Błonnik: 28,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor 1 st.	Herbata owocowa 200 ml, Grycikowa 300 ml /s, gl _{psz} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Mielony stek wieprzowy pieczony 1 szt. / gl _{psz} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2151 kcal B: 78,7 g T: 107,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,8 g	W: 251,9 g w tym cukry: 29,1 g Sól: 5,3 g Błonnik: 33,4 g



Smacznego