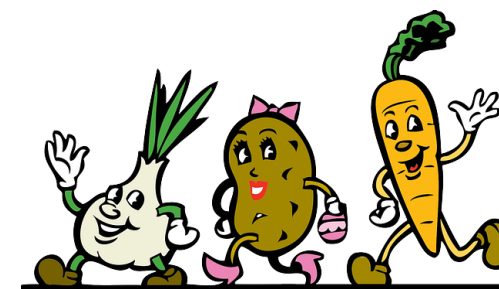


Jadłospis na 31.05.2025r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /gl _{ows} , 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 jarzynowa 300 ml /s, m, *// Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl _{psz} / z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /gl _{psz} , s, *//	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 kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2482 kcal B: 94,4 g T: 109,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,2 g	W: 312,7 g w tym cukry: 58,7 Sól: 4,8 g Błonnik: 33,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /gl _{ows} , 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 jarzynowa 300 ml /s, m, *// Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl _{psz} / z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /gl _{psz} , s, *//	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/, Rozżonka 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2489 kcal B: 92,1 g T: 108,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,0g	W: 317,8 g w tym cukry: 59,4 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 jarzynowa 300 ml /s, m, *// Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl _{psz} / z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /gl _{psz} , s, *//	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 kiszony 1 szt.	Kefir naturalny 1 szt. /m/	E: 2311 kcal B: 90,0 g T: 106,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,4g	W: 284,3 g w tym cukry: 34,5 g Sól: 5,1 g Błonnik: 36,5 g



Smacznego