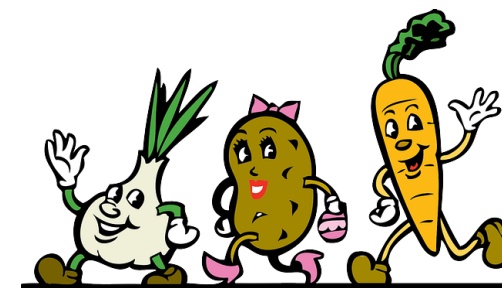


Jadłospis na 10.06.2025r.

Wtorek

DZIECI

| DIETA                                                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek      | Kolacja                                                                                                                                                                               | Posiłek wieczorny                                                                                      | Wartość odżywcza                                                                    |                                                                    |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>PODSTAWOWA</b>                                       | Kawa zbożowa 200 ml /gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> , m/,<br>Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek wiejski 1 szt. /m/,<br>Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m, j, gl <sub>jecz</sub> , * /,<br>Pomidor ½ szt. | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> , m, * /,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , * /,<br>Sałatka z buraczków 120 g | Pomarańcza 1 szt. | Herbata 200 ml /* /,<br>Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Sałatka z szynką i brzoskwinią 200 g /gl <sub>psz</sub> , go, j, * /,  | Serek homogenizowany 1 szt. /m/<br>smaki:<br>waniliowy,<br>truskawkowy,<br>brzoskwiniowy,<br>szarlotka | E: 2870 kcal<br>B: 141,1 g<br>T: 118,9 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,9 g | W: 342,5 g<br>w tym cukry: 85,8 g<br>Sól: 6,4 g<br>Błonnik: 35,9 g |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b>                                     | Kawa zbożowa 200 ml /gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> , m/,<br>Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek wiejski 1 szt. /m/,<br>Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m, j, gl <sub>jecz</sub> , * /,<br>Pomidor ½ szt. | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> , m, * /,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , * /,<br>Sałatka z buraczków 120 g | Pomarańcza 1 szt. | Herbata 200 ml /* /,<br>Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Sałatka z szynką i brzoskwinią 200 g /gl <sub>psz</sub> , go, j, * /,, | Serek homogenizowany 1 szt. /m/<br>smaki:<br>waniliowy,<br>truskawkowy,<br>brzoskwiniowy,<br>szarlotka | E: 2874 kcal<br>B: 140,0 g<br>T: 116,5 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,6 g | W: 347,8g<br>w tym cukry: 85,2 g<br>Sól: 6,6 g<br>Błonnik: 33,8 g  |
| <b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b> | Herbata 200 ml /* /,<br>Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek wiejski 1 szt. /m/,<br>Pomidor ½ szt.<br>Ciastka bez cukru 40 g /gl <sub>psz</sub> , m, j, * /                                                                               | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> , m, * /,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , * /,<br>Sałatka z buraczków 120 g | Pomarańcza 1 szt. | Herbata 200 ml /* /,<br>Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Polędwica drobiowa 50 g /* /,<br>Kalarepa ¼ szt.                       | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/                                                              | E: 2389 kcal<br>B: 123,1 g<br>T: 110,5 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 48,0 g | W: 330,7g<br>w tym cukry: 35,9 g<br>Sól: 6,3 g<br>Błonnik: 37,8 g  |



*Smacznego*