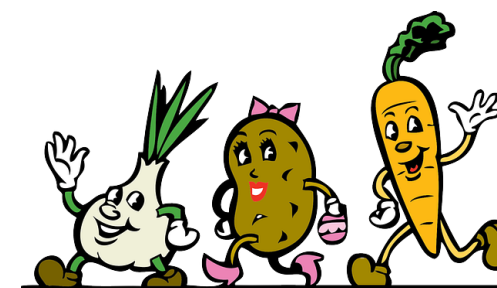


Jadłospis na 29.06.2025r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, *// Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} , *// Indyk w sosie 180 g /s, gl _{psz} , m, *// Fasolka gotowana 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2311 kcal B: 113,1 g T: 75,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,4 g	W: 335,3 g w tym cukry: 53,2g Sól: 4,2 g Błonnik: 42,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, *// Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} , *// Indyk w sosie 180 g /s, gl _{psz} , m, *// Fasolka gotowana 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Miks sałat 10 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2295 kcal B: 111,0 g T: 72,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,0 g	W: 335,6 g w tym cukry: 51,9 g Sól: 4,4 g Błonnik: 39,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} ., gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, *// Kasza jęczmienna 160 g /gl _{jecz} , *// Indyk w sosie 180 g /s, gl _{psz} , m, *// Fasolka gotowana 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} ., gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2184 kcal B: 115,6 g T: 73,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,4 g	W: 307,0 g w tym cukry: 33,5 g Sól: 5,6 g Błonnik: 43,7 g



Smacznego