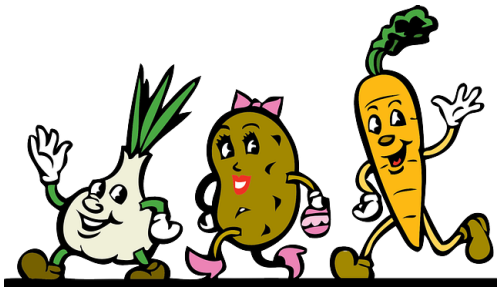
Jadłospis na 23.022025r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /$gl_{jęcz}$/, Pulpeciki 2 szt. z indyka w sosie koperkowym 180 g /s, gl_{psz}, m, */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt,,}$ $gl_{jęcz}$/, 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: 2078 kcal B: 102,0 g T: 68,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,1 g***	***W: 300,3 g w tym cukry: 35,3 g Sól: 5,8 g Błonnik: 38,8 g***
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /$gl_{jęcz}$/, Pulpeciki 2 szt. z indyka w sosie koperkowym 180 g /s, gl_{psz}, m, */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Mix sałat 10 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl_{ows}/ smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	***E: 2056 kcal B: 99,8 g T: 65,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,7 g***	***W: 299,5 g w tym cukry: 33,9 g Sól: 6,0 g Błonnik: 34,9 g***
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt,,}$ $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /$gl_{jęcz}$/, Pulpeciki 2 szt. z indyka w sosie koperkowym 180 g /s, gl_{psz}, m, */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt,,}$ $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	***E: 2055 kcal B: 101,3 g T: 70,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,4 g***	***W: 291,8 g w tym cukry: 33,6 g Sól: 5,5 g Błonnik: 40,8 g***



Smacznego