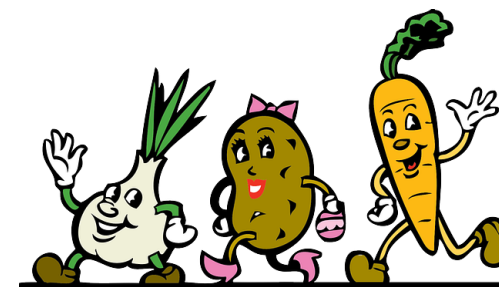


Jadłospis na 13-04-2025 r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{pszy} , gl _{rod} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, /*/, Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{pszy} /*/, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{rod} , gl _{rod} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkami zbóż 1 szt. /m, gl _{rod} / 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 /*/, Weka 80 g /gl _{pszy} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, /*/, Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{pszy} /*/, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Weka 80 g /gl _{pszy} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Miks sałat 10 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkami zbóż 1 szt. /m, gl _{rod} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 1953 kcal B: 96,5 g T: 64,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,6 g	W: 276,3 g w tym cukry: 32,8 g Sól: 5,5 g Błonnik: 32,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{rod} , gl _{rod} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ketchup 20 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, /*/, Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl _{pszy} /*/, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{rod} , gl _{rod} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2078 kcal B: 105,4 g T: 74,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g	W: 288,0 g w tym cukry: 29,6 g Sól: 5,8 g Błonnik: 44,2 g



Smacznego