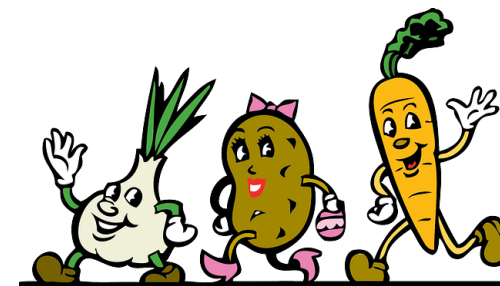


Jadłospis na 23.04.2025 r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Krupnik z ziemniakami 300 ml /s, gl _{jęcz} , */, Ziemniaki tuczony 180 g /m/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /gl _{psz} , s, */, Jarzynka po grecku 120 g /s, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Miks sałat 10 g	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2241 kcal B: 85,7 g T: 101,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,1 g	W: 273,6 g w tym cukry: 51,2 g Sól: 4,6 g Błonnik: 28,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Krupnik z ziemniakami 300 ml /s, gl _{jęcz} , */, Ziemniaki tuczony 180 g /m/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /gl _{psz} , s, */, Jarzynka po grecku 120 g /s, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Miks sałat 10 g	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2266 kcal B: 85,7 g T: 103,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,6 g	W: 276,2 g w tym cukry: 51,4 g Sól: 3,2 g Błonnik: 28,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Krupnik z ziemniakami 300 ml /s, gl _{jęcz} , */, Ziemniaki tuczony 180 g /m/, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g /gl _{psz} , s, */, Jarzynka po grecku 120 g /s, */	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Połędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Miks sałat 10 g	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2099 kcal B: 79,3 g T: 100,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,8 g	W: 253,3 g w tym cukry: 34,3 g Sól: 3,9 g Błonnik: 34,1 g



Smacznego