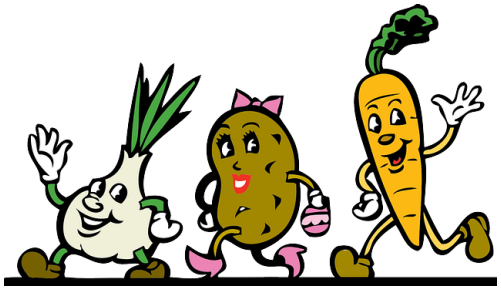
Jadłospis na 27.04.2025r.

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 dyniowa z ziemniakami zabielana 300 ml /s, m, */, Kasza jęczmienna 160 g /$gl_{jęcz}$/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl_{psz},*/, 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/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl_{ows}/ smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	***E: 2079 kcal B: 90,8 g T: 73,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,1 g***	***W: 304,6 g w tym cukry: 38,2 g Sól: 5,9 g Błonnik: 42,5 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 dyniowa z ziemniakami zabielana 300 ml /s, m, */, Kasza jęczmienna 160 g /$gl_{jęcz}$/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl_{psz},*/, 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/, Sałata lodowa 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl_{ows}/ smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	***E: 2058 kcal B: 88,5 g T: 70,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,7 g***	***W: 303,8 g w tym cukry: 36,8 g Sól: 6,1 Błonnik: 38,6 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 dyniowa z ziemniakami zabielana 300 ml /s, m, */, Kasza jęczmienna 160 g /$gl_{jęcz}$/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl_{psz},*/, 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: 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