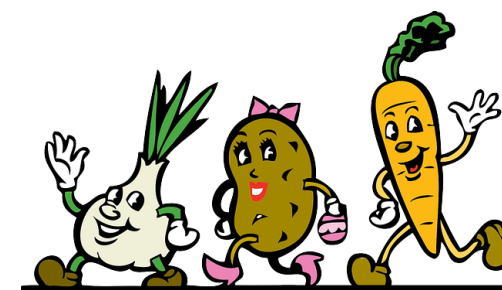


Jadłospis na 08.06.2025r.

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/, Półdzwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa marokańska 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{ječz} /, Indyk w sosie 180 g /s, gl _{psz,m} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 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: 2345 kcal B: 115,6 g T: 76,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g	W: 340,1g w tym cukry: 53,2g Sól: 5,9 g Błonnik: 44,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Półdzwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa marokańska 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{ječz} /, Indyk w sosie 180 g /s, gl _{psz,m} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 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: 2327 kcal B: 112,8 g T: 73,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g	W: 340,1 g w tym cukry: 51,9 g Sól: 6,5 g Błonnik: 39,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{ječz} /, Masło 15 g /m/, Półdzwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa marokańska 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /gl _{ječz} /, Indyk w sosie 180 g /s, gl _{psz,m} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{ječz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2222 kcal B: 112,3g T: 77,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,0 g	W: 311,1 g w tym cukry: 33,3 g Sól: 6,0 g Błonnik: 45,4 g



Smacznego