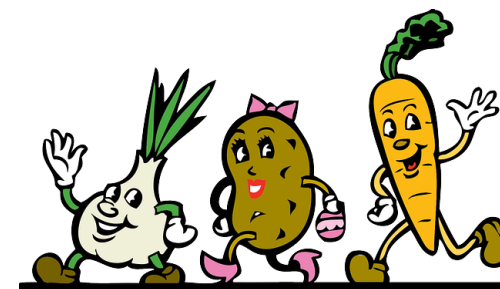


Jadłospis na 12.05.2025r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} /*/, Grahamka 1 szt. /g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lqcz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor 1 st.	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g _{lqcz} /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Mielony stek wieprzowy z cebulą 1 szt. / g _{lpsz} , j, /*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Deser mleczno-ryżowy z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2449 kcal B: 84,9 g T: 112,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 48,2 g	W: 305,8 g w tym cukry: 43,4 g Sól: 4,0 g Błonnik: 31,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} /*/, Grahamka 1 szt. /g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lqcz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor 1 st.	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g _{lqcz} /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Mielony stek wieprzowy pieczony 1 szt. / g _{lpsz} , j, /*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, /*/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} /*/, Roszponka 10 g	Deser mleczno-ryżowy z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2374 kcal B: 82,7 g T: 111,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 48,1 g	W: 289,7 g w tym cukry: 43,9 g Sól: 5,3 g Błonnik: 30,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor 1 st.	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, g _{lqcz} /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Mielony stek wieprzowy pieczony 1 szt. / g _{lpsz} , j, /*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2204 kcal B: 79,8 g T: 108,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,1 g	W: 263,9 g w tym cukry: 20,6 g Sól: 5,5 g Błonnik: 36,3 g



Smacznego