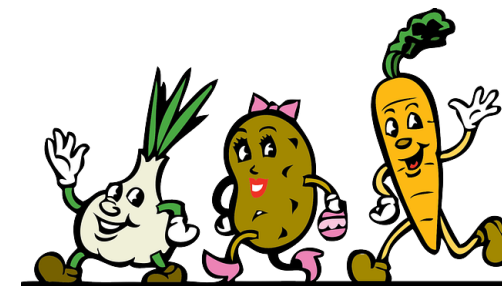


Jadłospis na 20.05.2025r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{zyt} , gl _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 120 g /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} , * / Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl _{psz} , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Schab pieczony w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinią 200 g /gl _{psz} , go, j, * /,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiński, szarlotka	E: 2689 kcal B: 126,8 g T: 113,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,1 g	W: 325,1 g w tym cukry: 65,7 g Sól: 6,9 g Błonnik: 36,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{zyt} , gl _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 120 g /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} , * / Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl _{psz} , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Schab pieczony w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinią 200 g /gl _{psz} , go, j, * /,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiński, szarlotka	E: 2684 kcal B: 125,2 g T: 110,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,1 g	W: 328,2 g w tym cukry: 63,6 g Sól: 4,5 g Błonnik: 34,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /* /, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 120 g /m/, Ciastka bez cukru 40 g /gl _{psz} , j, m /, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl _{psz} , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Schab pieczony w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /* /, Kalarepa ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2397 kcal B: 115,7 g T: 111,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 48,8 g	W: 267,3 g w tym cukry: 41,9 g Sól: 4,2 g Błonnik: 36,6 g



Smacznego