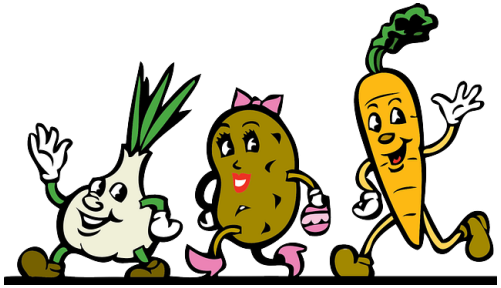
Jadłospis na 18.06.2025 r.

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}, $gl_{żyt,}$ $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabielana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś smażona 1 szt. /gl_{psz}, j, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j, go, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / $gl_{żyt,}$, gl_{psz}/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl_{psz}, gl_{ows},*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	***E: 2436 kcal B: 103,2 g T: 114,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,9 g***	***W: 277,2 g w tym cukry: 49,9 g Sól: 7,2 g Błonnik:30,2 g***
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{żyt,}$ $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabielana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 1 szt. /gl_{psz}, s, */, Kalafior gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl_{psz}, $gl_{żyt,,}$ gl_{ows}, se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl_{psz}, gl_{ows},*/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	***E: 2079 kcal B: 97,2 g T: 81,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,7 g***	***W: 266,3 g w tym cukry: 50,1 g Sól: 4,3 g Błonnik: 28,6g***
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / $gl_{żyt,}$, gl_{psz}/, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabielana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl_{psz}, s, */, Surówka z białej kapusty 120 g /*/	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / $gl_{żyt,}$, gl_{psz}/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl_{psz}, gl_{ows},*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	***E: 2053 kcal B: 93,1 g T: 90,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,5 g***	***W: 247,7 g w tym cukry: 37,9 g Sól: 4,3 g Błonnik: 32,2g***



Smacznego