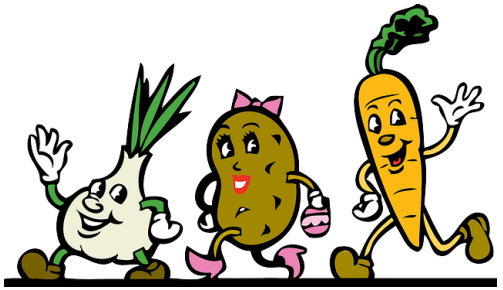
Jadłospis na 22.06.2025r.

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 /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa marokańska 300 ml /s, */, Kuskus 160 g /gl_{psz}/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s, gl_{psz},m,*/, 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: 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}, $gl_{żyt}$/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa marokańska 300 ml /s, */, Kuskus 160 g /gl_{psz}/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s, gl_{psz},m,*/, 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/, 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 / $gl_{żyt,,}$ $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa marokańska 300 ml /s, */, Kasza gryczana 160 g /*/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /s, gl_{psz},m,*/, 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: 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