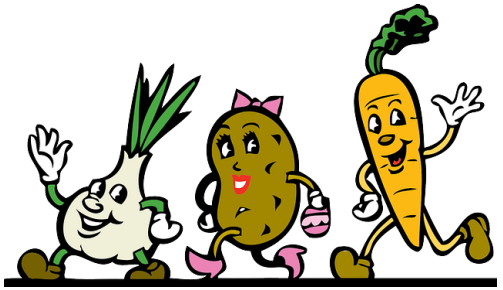
Jadłospis na 01.09.2025r.
Poniedziałek
DZIECI

DIETA	*Śniadanie*	*Obiad*	*Podwieczorek*	*Kolacja*	*Posiłek wieczorny*	*Wartość odżywcza*	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gl_{psz}*/, Grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{żyt,}$ $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, $gl_{jęczz}$ */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. / gl_{psz}, j, */, Mix warzyw 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/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl_{psz}, $gl_{ows,}$*/, Ogórek zielony 1 szt.	Deser mleczno-ryżowy z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	***E: 2471 kcal B: 85,5 g T: 111,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 48,1 g***	***W: 311,3 g w tym cukry: 43,3 g Sól: 5,6 g Błonnik: 30,4 g***
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gl_{psz}*/, Grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{żyt,}$ $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor 1 st.	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, $gl_{jęcz,}$ */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /s, gl_{psz}, j, */, Mix warzyw 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/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl_{psz}, $gl_{ows,}$*/, Roszponka 10 g	Deser mleczno-ryżowy z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	***E: 2395 kcal B: 83,4 g T: 110,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 48,0 g***	***W: 295,2g w tym cukry: 43,8 g Sól: 5,4 g Błonnik: 30,0 g***
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / $gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, $gl_{jęcz}$, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym 180 g /s, gl_{psz}, j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / $gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl_{psz}, $gl_{ows,}$*/, Ogórek zielony 1 szt.	Kefir naturalny 1 szt. /m/	***E: 2216 kcal B: 80,2 g T: 109,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,7 g***	***W: 264,0g w tym cukry: 20,4 g Sól: 5,4 g Błonnik: 36,3 g***



Smacznego