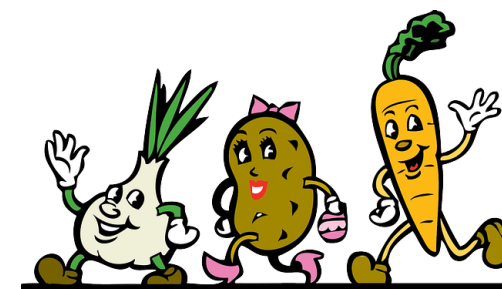


Jadłospis na 18.08.2025r.

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 _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół jarski z kasza manną 300 ml /s, gl _{jęcz} , */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie koperkowym 180 g /gl _{psz} , s, m */, Miks warzyw gotowany 120 g /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, */, Ogórek zielony 1 szt.	Deser mleczno- ryżowy z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2388 kcal B: 85,9 g T: 115,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 49,5 g	W: 277,9 g w tym cukry: 42,7 g Sól: 5,1 g Błonnik: 26,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gl _{psz} */, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor 1 st.	Herbata owocowa 200 ml Rosół jarski z kasza manną 300 ml /s, gl _{jęcz} , */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie koperkowym 180 g /gl _{psz} , s, m */, Miks warzyw gotowany 120 g /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, */, Miks sałat 10 g	Deser mleczno- ryżowy z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2387 kcal B: 86,3 g T: 115,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 49,5 g	W: 278,5g w tym cukry: 43,5 g Sól: 4,0 g Błonnik: 27,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół jarski z kasza manną 300 ml /s, gl _{jęcz} , */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie koperkowym 180 g /gl _{psz} , s, m */, Miks warzyw gotowany 120 g /*/	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, */, Ogórek zielony 1 szt.	Kefir naturalny 1 szt. /m/	E: 2233 kcal B: 83,1 g T: 113,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,3 g	W: 253,7 g w tym cukry: 20,4 g Sól: 5,4 g Błonnik: 34,8 g



Smacznego