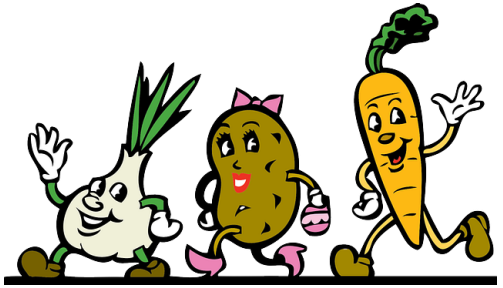
Jadłospis na 23.09.2025r.
Wtorek
DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 200 ml /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$, m/, Grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{żyt,}$ $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl_{psz}, m, j, $gl_{jęcz}$,* /, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabielana 300 ml /s, gl_{psz}, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl_{psz},*/, Sałatka z buraczków 120 g	Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt,,}$ $gl_{psz,}$ $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinią 200 g /gl_{psz}, go, j, */,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	***E: 2802 kcal B: 138,1 g T: 117,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,7 g***	***W: 327,4 g w tym cukry: 92,4 g Sól: 6,1 g Błonnik: 31,2 g***
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 200 ml /$gl_{żyt}$, $gl_{jęcz}$, m/, Grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{żyt,}$ $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl_{psz}, m, j, $gl_{jęcz}$,* /, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabielana 300 ml /s, gl_{psz}, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl_{psz},*/, Sałatka z buraczków 120 g	Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 2 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$/, Masło 15 g /m/, Sałatka z szynką i brzoskwinią 200 g /gl_{psz}, go, j, */,,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	***E: 2803 kcal B: 137,2 g T: 115,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,4 g***	***W: 330,7 g w tym cukry: 92,0 g Sól: 6,2 g Błonnik: 29,6 g***
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt,,}$ $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Maliny 125 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabielana 300 ml /s, gl_{psz}, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl_{psz},*/, Sałatka z buraczków 120 g	Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, gl_{ows}, $gl_{żyt,,}$ $gl_{psz,}$ $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Kalarepka 1/4 szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	***E: 2312 kcal B: 120,7 g T: 101,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,5 g***	***W: 265,2 g w tym cukry: 47,2 g Sól: 6,0 g Błonnik: 37,3 g***



Smacznego