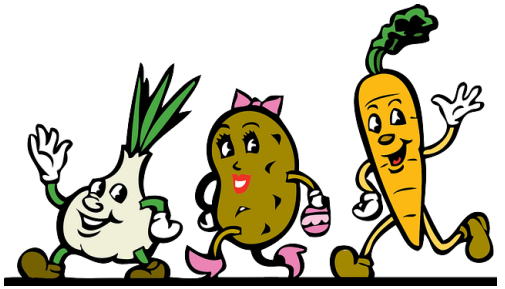
# Jadłospis na 29.09.2025r.

## Poniedziałek

## DZIECI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **PODSTAWOWA** | Herbata 200 ml /*/,<br>Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, $gl_{psz}$*/,<br>Bułka pszenna 1 szt. /$gl_{psz}$, $m_t$/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek 4 plastry /m/,<br>Pomidor 1 st. | Herbata owocowa 200 ml,<br>Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, $gl_{psz}$, */,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Mielony stek wieprzowy z cebulą 1 szt. / $gl_{psz}$, j, */,<br>Mix warzyw gotowany 120 g | Banan 1 szt. | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb wieloziarnisty 3 kromki / $gl_{psz}$, $gl_{żyt,,}$ $gl_{ows}$, se, so, */,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajo 1 szt. /j/,<br>Schab pieczony 50 g /so, */,<br>Ogórek zielony 1 szt. | Deser mleczno-ryżowy z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwiniowy, wiśniowy | ***E: 2381 kcal<br>B: 84,9 g<br>T: 114,8 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 49,5 g*** | ***W: 276,6 g<br>w tym cukry: 42,1 g<br>Sól: 5,2 g<br>Błonnik: 24,8 g*** |
| **ŁATWOSTRAWNA** | Herbata 200 ml /*/,<br>Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, $gl_{psz}$*/,<br>Bułka pszenna 1 szt. /$gl_{psz}$, $m_t$/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek 4 plastry /m/,<br>Pomidor 1 st. | Herbata owocowa 200 ml,<br>Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, $gl_{psz}$, */,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Stek wieprzowy pieczony 1 szt. /$gl_{psz}$, j, */,<br>Mix warzyw gotowany 120 g | Banan 1 szt. | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb wieloziarnisty 3 kromki / $gl_{psz}$, $gl_{żyt,,}$ $gl_{ows}$, se, so, */,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajo 1 szt. /j/,<br>Schab pieczony 50 g /so, */,<br>Miks sałat 10 g | Deser mleczno-ryżowy z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwiniowy, wiśniowy | ***E: 2367 kcal<br>B: 84,2 g<br>T: 114,7 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 49,4 g*** | ***W: 273,3 g<br>w tym cukry: 41,8 g<br>Sól: 5,2 g<br>Błonnik: 24,3 g*** |
| ***Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH*** | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb razowy 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{psz}$/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek 4 plastry /m/,<br>Pomidor 1 st. | Herbata owocowa 200 ml,<br>Rosół jarski z kaszą manną 300 ml /s, $gl_{psz}$, */,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Mielony stek wieprzowy z cebulą 1 szt. / $gl_{psz}$, j, */,<br>Mix warzyw gotowany 120 g | Kiwi 1 szt. | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb razowy 3 kromki / $gl_{żyt}$, $gl_{psz}$/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajo 1 szt. /j/,<br>Schab pieczony 50 g /so, */,<br>Ogórek zielony 1 szt. | Kefir naturalny 1 szt. /m/ | ***E: 2180 kcal<br>B: 81,5 g<br>T: 113,1 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,1 g*** | ***W: 241,3 g<br>w tym cukry: 19,2 g<br>Sól: 5,4 g<br>Błonnik: 32,3 g*** |



Smacznego