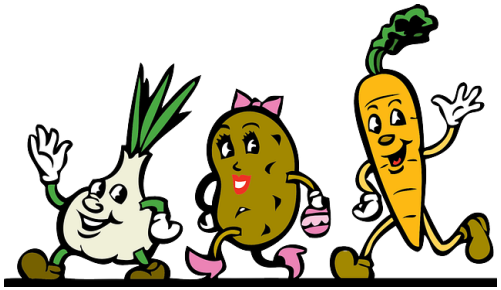
# Jadłospis na 30.09.2025r.

## Wtorek

## DZIECI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **PODSTAWOWA** | Herbata 200 ml /*/,<br>Grahamka 1 szt. /$gl_{psz}$, $gl_{żyt,}$ $gl_{jęcz}$ /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek wiejski 1 szt. /m/,<br>Bułka słodka 1 szt. /$gl_{psz}$, m, j, $gl_{jęcz}$,* /,<br>Pomidor ½ szt. | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa brokułowa z zacierką zabielana 300 ml /s, $gl_{psz}$, m, */,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, $gl_{psz}$,*/,<br>Sałatka z buraczków 120 g | Pomarańcza<br>1 szt. | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb słonecznikowy 2 kromki /so, $gl_{ows}$, $gl_{żyt,,}$ $gl_{psz,}$ $gl_{jęcz}$/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Sałatka z szynką i brzoskwinią 200 g /$gl_{psz}$, go, j, */, | Serek homogenizowany 1 szt. /m/<br>smaki:<br>waniliowy,<br>truskawkowy,<br>brzoskwiniowy,<br>szarlotka | ***E: 2603 kcal<br>B: 122,3 g<br>T: 112,6 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,3 g*** | ***W: 305,8 g<br>w tym cukry: 54,7 g<br>Sól: 4,0 g<br>Błonnik: 32,4 g*** |
| **ŁATWOSTRAWNA** | Herbata 200 ml /*/,<br>Grahamka 1 szt. /$gl_{psz}$, $gl_{żyt,}$ $gl_{jęcz}$ /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek wiejski 1 szt. /m/,<br>Bułka słodka 1 szt. /$gl_{psz}$, m, j, $gl_{jęcz}$,* /,<br>Pomidor ½ szt. | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa brokułowa z zacierką zabielana 300 ml /s, $gl_{psz}$, m, */,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, $gl_{psz}$,*/,<br>Sałatka z buraczków 120 g | Pomarańcza<br>1 szt. | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb pszenny 2 kromki /$gl_{psz}$, $gl_{żyt}$/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Sałatka z szynką i brzoskwinią 200 g /$gl_{psz}$, go, j, */,, | Serek homogenizowany 1 szt. /m/<br>smaki:<br>waniliowy,<br>truskawkowy,<br>brzoskwiniowy,<br>szarlotka | ***E: 2600 kcal<br>B: 122,1 g<br>T: 112,4 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,2 g*** | ***W: 305,3 g<br>w tym cukry: 55,2 g<br>Sól: 4,0 g<br>Błonnik: 32,2 g*** |
| ***Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH*** | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt,,}$ $gl_{jęcz}$/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Serek wiejski 1 szt. /m/,<br>Pomidor ½ szt.<br>Maliny 125 g | Herbata owocowa 200 ml<br>Zupa brokułowa z zacierką zabielana 300 ml /s, $gl_{psz}$, m, */,<br>Ziemniaki tłuczone 180 g /m/,<br>Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, $gl_{psz}$,*/,<br>Sałatka z buraczków 120 g | Pomarańcza<br>1 szt. | Herbata 200 ml /*/,<br>Chleb słonecznikowy 3 kromki /so, $gl_{ows}$, $gl_{żyt,,}$ $gl_{psz,}$ $gl_{jęcz}$/,<br>Masło 15 g /m/,<br>Polędwica drobiowa 50 g /*/,<br>Kalarepka 1/4 szt. | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/ | ***E: 2255 kcal<br>B: 114,7 g<br>T: 102,7 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,3 g*** | ***W: 260,9 g<br>w tym cukry: 37,1 g<br>Sól: 4,2 g<br>Błonnik: 44,1 g*** |



Smacznego