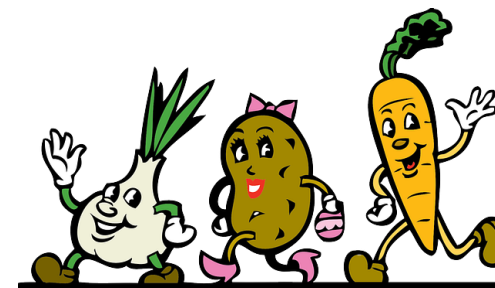


Jadłospis na 16.05.2025r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z ryżem 250 ml /m, */, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński zabieleny 300 ml /s, m, */, Naleśniki z dżemem 2 szt. /gl _{psz} , j, m, */	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2498 kcal B: 92,9 g T: 95,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,1 g	W: 345,8 g w tym cukry: 90,5 g Sól: 7,8 g Błonnik: 31,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z ryżem 250 ml /m, */, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Naleśniki z dżemem 2 szt. /gl _{psz} , j, m, */	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2434 kcal B: 88,6 g T: 94,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,1 g	W: 345,8 g w tym cukry: 89,8 g Sól: 7,8 g Błonnik: 31,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński zabieleny 300 ml /s, m, */, Naleśniki z fetą i szpinakiem 2 szt. /gl _{psz} , j, m, */	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2335 kcal B: 101,7 g T: 97,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,2 g	W: 298,0 g w tym cukry: 48,3 g Sól: 6,6 g Błonnik: 38,2 g



Smacznego