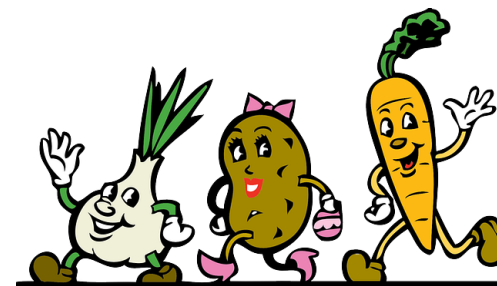


Jadłospis na 28.05.2025 r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml / m, g _{lpszt} */, Grahamka 1 szt. /g _{lpszt} , g _{lzyt} , g _{lęcz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś smażona 1 szt. /g _{lpszt} , j, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j, go, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpszt} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpszt} , g _{lowst} */, Ogórek małosolny 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2431 kcal B: 102,3 g T: 114,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,7 g	W: 277,9 g w tym cukry: 49,1 g Sól: 7,2 g Błonnik: 29,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m, */, Grahamka 1 szt. /g _{lpszt} , g _{lzyt} , g _{lęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 1 szt. /g _{lpszt} , s, */, Kalafior gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpszt} , g _{lzyt} , g _{lowst} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpszt} , g _{lowst} */, Sałata lodowa 50 g	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2162 kcal B: 96,3 g T: 90,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,0 g	W: 266,9 g w tym cukry: 49,4 g Sól: 4,0 g Błonnik: 28,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpszt} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabelana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /g _{lpszt} , s, */, Surówka z białej kapusty 120 g /j, go, */	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpszt} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpszt} , g _{lowst} */, Ogórek małosolny 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2185 kcal B: 94,9 g T: 100,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,4 g	W: 260,2 g w tym cukry: 35,2 g Sól: 5,4 g Błonnik: 37,1 g



Smacznego