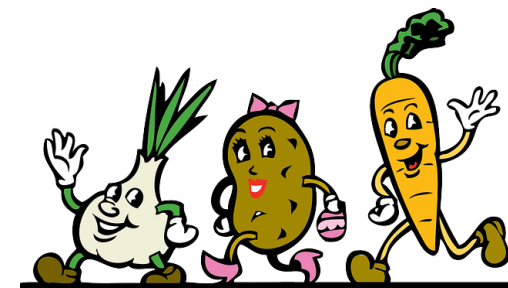


Jadłospis na 30.05.2025r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/ Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl _{ows} , */, 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 czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, gl _{psz} , j, m, */, Surówka z czerwonej kapusty 120 g /j, go, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2449 kcal B: 89,5 g T: 116,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,8 g	W: 291,3 g w tym cukry: 57,7 g Sól: 3,4 g Błonnik: 30,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/ Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl _{ows} , */, 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 zabelany 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 /r, s, */, Brokuł gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2246 kcal B: 87,7 g T: 107,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,9 g	W: 261,2 g w tym cukry: 51,7 g Sól: 3,1 g Błonnik: 29,2 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 czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 /r, s, */, Surówka z czerwonej kapusty 120 g /j, go, */	Mandarynki 2 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 1 szt. /r, go, j, s, */,	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2221 kcal B: 94,7 g T: 116,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,9 g	W: 232,5 g w tym cukry: 35,1 g Sól: 3,1 g Błonnik: 34,3 g



Smacznego