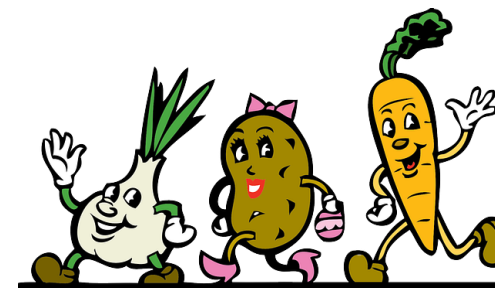


Jadłospis na 13.06.2025r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/ Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{łows} , */, Grahamka 1 szt. / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Racuchy z jabłkami 2 szt. /g _{łm} , j, m, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{łpsz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2535 kcal B: 87,4 g T: 101,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,8 g	W: 345,1 g w tym cukry: 93,9 g Sól: 6,9 g Błonnik: 29,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/ Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{łows} , */, Grahamka 1 szt. / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, 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, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 g /r, s, */, Miks sałat 100 g /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{łpsz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2372 kcal B: 100,3 g T: 97,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g	W: 301,5 g w tym cukry: 70,4 g Sól: 7,1 g Błonnik: 30,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 g /r, s, */, Miks sałat 100 g /*/	Nektarynka 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2255 kcal B: 109,0 g T: 106,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,1 g	W: 247,5 g w tym cukry: 35,1 g Sól: 6,7 g Błonnik: 33,6 g



Smacznego