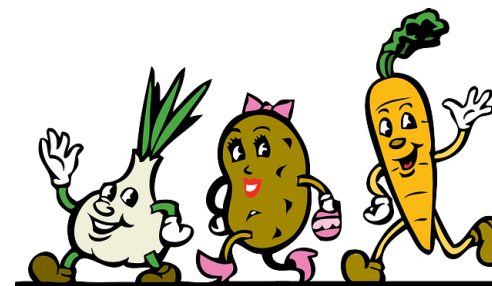


Jadłospis na 20.06.2025r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl _{ows} , */, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 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 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 tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2471 kcal B: 90,5 g T: 116,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,9 g	W: 297,3 g w tym cukry: 61,5 g Sól: 3,4 g Błonnik: 32,9 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 rzodkiewką i szczypiorkiem 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 /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 tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2224 kcal B: 97,2 g T: 98,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,5 g	W: 267,2 g w tym cukry: 55,5 g Sól: 3,2 g Błonnik: 31,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 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 /r, s, */, Surówka z czerwonej kapusty 120 g /j, go, */	Brzoskwinia 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, */,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2300 kcal B: 105,2 g T: 118,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,1 g	W: 240,2 g w tym cukry: 35,9 g Sól: 3,2 g Błonnik: 36,0 g



Smacznego