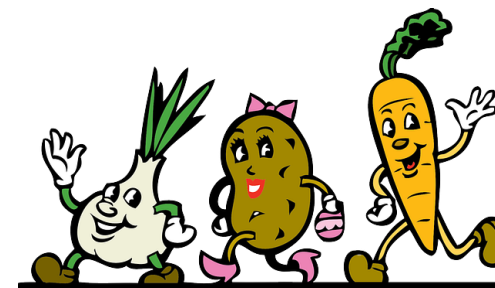


Jadłospis na 27.06.2025r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/ Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} , */, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 1 szt. /go, j, */, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa botwinkowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, */, Naleśniki z serem 2 szt. /g _{lmj} , j, m, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{lpsz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiński, wiśniowy	E: 2824 kcal B: 105,2 g T: 135,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,6 g	W: 319,6 g w tym cukry: 84,1 g Sól: 4,3 g Błonnik: 24,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/ Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} , */, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 1 szt. /go, j, */, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa botwinkowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 g /s, r, */, Miks sałat 100 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g _{lpsz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiński, wiśniowy	E: 2386 kcal B: 91,9 g T: 117,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,0 g	W: 268,3 g w tym cukry: 60,3 g Sól: 4,5 g Błonnik: 27,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 1 szt. /go, j, */, Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml Zupa botwinkowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 g /s, r, */, Miks sałat 100 g	Nektarynka 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2340 kcal B: 102,2 g T: 127,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,2 g	W: 229,3 g w tym cukry: 30,6 g Sól: 4,2 g Błonnik: 32,4 g



Smacznego