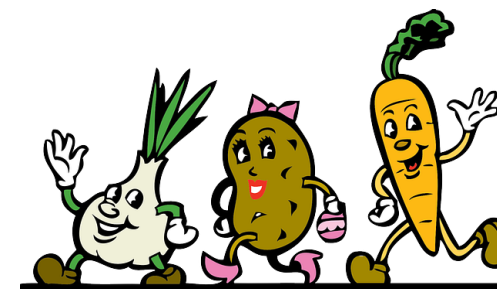


# Jadłospis na 23.05.2025r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m, */, Grahamka 1 szt. / g <sub>psz</sub> , g <sub>zyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński zabieleny 300 ml /s, m, */, Racuchy z jabłkami 2 szt. /g <sub>łus</sub> , j, m, */	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>psz</sub> , g <sub>zyt</sub> , g <sub>łows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tososia 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g <sub>psz</sub> / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	<b>E: 2611 kcal</b> <b>B: 85,0 g</b> <b>T: 112,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,6 g</b>	<b>W: 345,8 g</b> <b>w tym cukry: 96,9 g</b> <b>Sól: 2,8 g</b> <b>Błonnik: 33,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250 ml /m, */, Grahamka 1 szt. / g <sub>psz</sub> , g <sub>zyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> /, 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 pod beszamelem 100 g /r, g <sub>psz</sub> , m, */, Brokuł gotowany 120 g /*/	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>psz</sub> , g <sub>zyt</sub> , g <sub>łows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tososia 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g <sub>psz</sub> / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	<b>E: 2351 kcal</b> <b>B: 95,7 g</b> <b>T: 14,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,3 g</b>	<b>W: 287,9 g</b> <b>w tym cukry: 74,2 g</b> <b>Sól: 3,0 g</b> <b>Błonnik: 31,9 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g <sub>zyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pod beszamelem 100 g /r, g <sub>psz</sub> , m, */, Brokuł gotowany 120 g /*/	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g <sub>zyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z tososia 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2199 kcal</b> <b>B: 97,2 g</b> <b>T: 100,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,3 g</b>	<b>W: 261,3 g</b> <b>w tym cukry: 45,9 g</b> <b>Sól: 3,2 g</b> <b>Błonnik: 39,3 g</b>



*Smacznego*