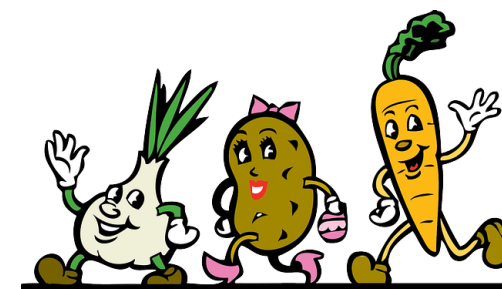


# Jadłospis na 28.07.2025r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, głpsz*/, Grahamka 1 szt. /głpsz, głzyt, głjęcz /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół jarski z kasza manną 300 ml /s, głłocz, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie koperkowym 180 g /głłocz, s, m */, Miks warzyw gotowany 120 g /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / głpsz, głzyt, głłows, se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, głpsz, głłows, */, Ogórek zielony 1 szt.	Deser mleczno- ryżowy z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	<b>E: 2388 kcal</b> <b>B: 85,9 g</b> <b>T: 115,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe: 49,5 g</b>	<b>W: 277,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>42,7 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 26,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, głpsz*/, Grahamka 1 szt. /głpsz, głzyt, głjęcz /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor 1 st.	Herbata owocowa 200 ml Rosół jarski z kasza manną 300 ml /s, głłocz, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie koperkowym 180 g /głłocz, s, m */, Miks warzyw gotowany 120 g /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / głpsz, głzyt, głłows, se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, głpsz, głłows, */, Miks sałat 10 g	Deser mleczno- ryżowy z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	<b>E: 2387 kcal</b> <b>B: 86,3 g</b> <b>T: 115,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe: 49,5 g</b>	<b>W: 278,5g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>43,5 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 27,9 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / głzyt, głpsz/, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół jarski z kasza manną 300 ml /s, głłocz, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie koperkowym 180 g /głłocz, s, m */, Miks warzyw gotowany 120 g /*/	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / głzyt, głpsz/, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, głpsz, głłows, */, Ogórek zielony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2233 kcal</b> <b>B: 83,1 g</b> <b>T: 113,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe: 46,3 g</b>	<b>W: 253,7 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>20,4 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 34,8 g</b>



*Smacznego*