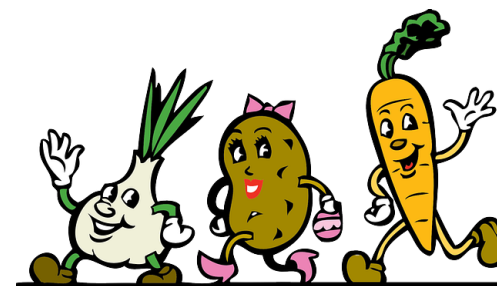


Jadłospis na 30.07.2025 r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś smażona 1 szt. /gl _{psz} , j,*/, Surówka z białej kapusty 120 g /j, go,*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{lows} ,*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2348 kcal B: 102,7 g T: 105,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,8g	W: 276,1 g w tym cukry: 49,9 g Sól: 5,6 g Błonnik: 30,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 1 szt. /gl _{psz} , s,*/, Kalafior gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{lows} , se, so,*/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{lows} ,*/, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2224 kcal B: 97,8 g T: 96,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,5 g	W: 270,1 g w tym cukry: 50,2 g Sól: 4,0 g Błonnik: 28,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 1 szt. /gl _{psz} , s,*/, Surówka z białej kapusty 120 g /*/	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{lows} ,*/, Ogórek małosolny 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2193 kcal B: 93,9 g T: 105,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,3 g	W: 251,8 g w tym cukry: 35,2 g Sól: 5,3 g Błonnik: 34,1 g



Smacznego