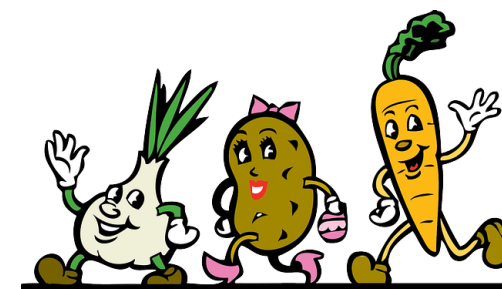


# Jadłospis na 06.08.2025 r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ęcz</sub> /, 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 tuczony 180 g /m/, Pierś smażona 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , j, */, Surówka z białej kapusty 120 g /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> , */, Ogórek małosolny 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	<b>E: 2348 kcal</b> <b>B: 102,7 g</b> <b>T: 105,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,8g</b>	<b>W: 276,1 g</b> <b>w tym cukry: 49,9 g</b> <b>Sól: 5,6 g</b> <b>Błonnik: 30,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ęcz</sub> /, 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 tuczony 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl <sub>psz</sub> , s, */, Kalafior gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> , */, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	<b>E: 2224 kcal</b> <b>B: 97,8 g</b> <b>T: 96,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,5 g</b>	<b>W: 270,1 g</b> <b>w tym cukry: 50,2 g</b> <b>Sól: 4,0 g</b> <b>Błonnik: 28,8 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, 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 tuczony 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl <sub>psz</sub> , s, */, Surówka z białej kapusty 120 g /*/	Nektarynka 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> , */, Ogórek małosolny 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2296 kcal</b> <b>B: 103,6 g</b> <b>T: 117,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,7 g</b>	<b>W: 237,7 g</b> <b>w tym cukry: 26,6 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 31,7 g</b>



*Smacznego*