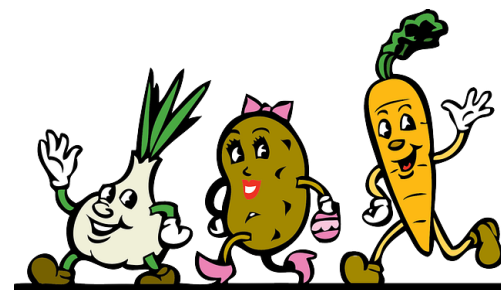


Jadłospis na 20.08.2025 r.

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 /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopočka 50 g /so, */, Ogórek małosolny 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2358 kcal B: 103,3 g T: 105,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,8 g	W: 278,9 g w tym cukry: 49,7 g Sól: 6,9 g Błonnik: 31,1 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/, Mozzarella ½ 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 180 g /gl _{psz} , s, */, Kalafior gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopočka 50 g /so, */, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2316 kcal B: 104,0 g T: 99,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,3 g	W: 279,2 g w tym cukry: 52,4 g Sól: 4,3 g Błonnik: 29,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Mozzarella ½ 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 180 g /gl _{psz} , s, */, Surówka z białej kapusty 120 g /*/	Śliwki 3 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopočka 50 g /so, */, Ogórek małosolny 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2202 kcal B: 99,1 g T: 98,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,9 g	W: 267,4 g w tym cukry: 34,9 g Sól: 5,9 g Błonnik: 38,2 g



Smacznego