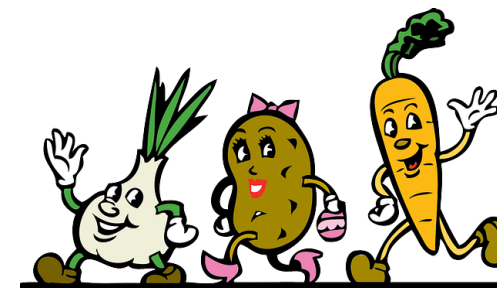


Jadłospis na 22.08.2025r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z ryżem 250 ml /m, *// Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, *// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 100 /r, gl _{psz} , j, m, *// Surówka z czerwonej kapusty 120 g /j, go, */	Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{łows} , se, so, *// Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, *//	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2381 kcal B: 91,3 g F: 108,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,2 g	W: 293,3 g w tym cukry: 51,5 g Sól: 3,4 g Błonnik: 34,8g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z ryżem 250 ml /m, *// Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 120 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, *// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 /r, s, *// Miks sałat 120 g	Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{łows} , se, so, *// Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, *//	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl _{psz} / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	E: 2202 kcal B: 98,0 g F: 98,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,4 g	W: 262,8 g w tym cukry: 55,5 g Sól: 3,2 g Błonnik: 31,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany 300 ml /s, m, *// Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 /r, s, *// Surówka z czerwonej kapusty 120 g /j, go, */	Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, *//	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2179 kcal B: 94,7 g F: 105,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,7 g	W: 248,1 g w tym cukry: 44,1 g Sól: 3,4 g Błonnik: 36,0 g



Smacznego