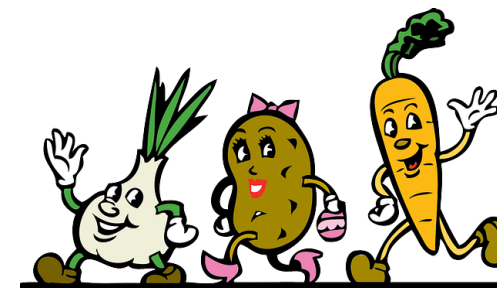


Jadłospis na 29.08.2025r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z ryżem 250 ml /m, */, Grahamka 1 szt. / g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem i ogórkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g <sub>łpsz</sub> / kapustą i pieczarkami 250 g /*/	Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g <sub>łpsz</sub> / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	<b>E: 2291 kcal</b> <b>B: 75,9 g</b> <b>T: 101,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,9 g</b>	<b>W: 297,9 g</b> <b>w tym cukry: 48,5 g</b> <b>Sól: 3,4 g</b> <b>Błonnik: 31,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z ryżem 250 ml /m, */, Grahamka 1 szt. / g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta jajeczna 1 szt. /go, j, */, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Makaron pszenny 160 g /g <sub>łpsz</sub> / z serem 100 g /m/ i polewą truskawkową 200 g	Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, g <sub>łpsz</sub> / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwinowy, wiśniowy	<b>E: 2310 kcal</b> <b>B: 90,6 g</b> <b>T: 90,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,2 g</b>	<b>W: 311,8 g</b> <b>w tym cukry: 62,9 g</b> <b>Sól: 2,8 g</b> <b>Błonnik: 29,0 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łpsz</sub> /, Masło 15 g /m/, Twaróg z koperkiem i ogórkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g <sub>łpsz</sub> / kapustą i pieczarkami 250 g /*/	Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2275 kcal</b> <b>B: 85,7 g</b> <b>T: 113,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,2 g</b>	<b>W: 264,7 g</b> <b>w tym cukry: 30,8 g</b> <b>Sól: 3,4 g</b> <b>Błonnik: 36,1 g</b>



*Smacznego*