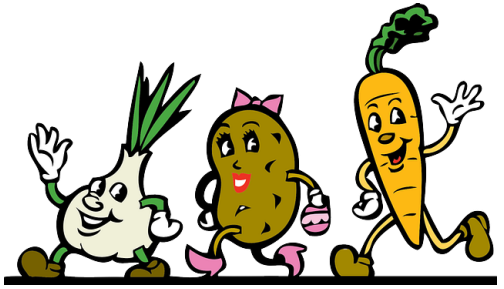
Jadłospis na 03.10.2025r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl_{ows}, */, Grahamka 1 szt. / gl_{psz}, $gl_{żyt,}$ $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Ryba smażona 1 szt. /r, j, gl_{psz}, s, */, Surówka z kiszonej kapusty 120 g /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl_{psz}, $gl_{żyt,,}$ gl_{ows}, se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 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*** ***T: 108,8 g*** ***w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,2 g***	***W: 293,3 g*** ***w tym cukry: 58,6 g*** ***Sól: 3,4 g*** ***Błonnik: 34,8 g***
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, gl_{ows}, */, Grahamka 1 szt. / gl_{psz}, $gl_{żyt,}$ $gl_{jęcz}$ /, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Ryba pieczona 100 g /r, s, */, Miks sałat z marchwią 100 g /go, */	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl_{psz}, $gl_{żyt,,}$ gl_{ows}, se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl_{psz}/ smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	***E: 2211 kcal*** ***B: 95,7 g*** ***T: 98,7 g*** ***w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,4 g***	***W: 266,3 g*** ***w tym cukry: 49,6 g*** ***Sól: 3,4 g*** ***Błonnik: 32,1 g***
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt,,}$ $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Twaróg z ogórkiem i koperkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabielany 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Ryba pieczona 100 g /r, s, */, Surówka z kiszonej kapusty 120 g /*/	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt,,}$ $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	***E: 2263 kcal*** ***B: 104,4 g*** ***T: 118,4 g*** ***w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,3 g***	***W: 231,2 g*** ***w tym cukry: 24,2 g*** ***Sól: 3,2 g*** ***Błonnik: 35,9 g***



Smacznego