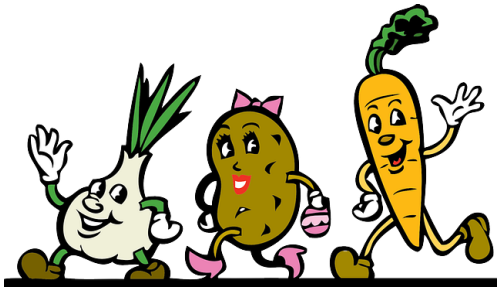
Jadłospis na 26.09.2025r.

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 rzodkiewką i szczypiorkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński zabielany 300 ml /s, m, */, Racuchy z jabłkami 2 szt. /gl_{psz}, j, m, */	Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl_{psz}, $gl_{żyt,}$ gl_{ows}, 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: 2428 kcal B: 82,9 g T: 102,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,7 g***	***W: 325,5 g w tym cukry: 73,4 g Sól: 3,0 g Błonnik: 32,8 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 rzodkiewką i szczypiorkiem 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, */	Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl_{psz}, $gl_{żyt,}$ gl_{ows}, 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: 2094 kcal B: 71,1 g T: 92,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g***	***W: 276,5 g w tym cukry: 49,6 g Sól: 2,9 g Błonnik: 33,5 g***
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt,,}$ $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 120 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz ukraiński zabielany 300 ml /s, m, */, Ziemniaki gotowane 180 g, Ryba pieczona 100 g /r, s, */, Miks sałat z marchwią 100 g /go, */	Brzoskwinia 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt,,}$ $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r, go, j, s, */,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	***E: 2246 kcal B: 105,7 g T: 105,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,9 g***	***W: 255,3 g w tym cukry: 35,8 g Sól: 3,3 g Błonnik: 37,6 g***



Smacznego