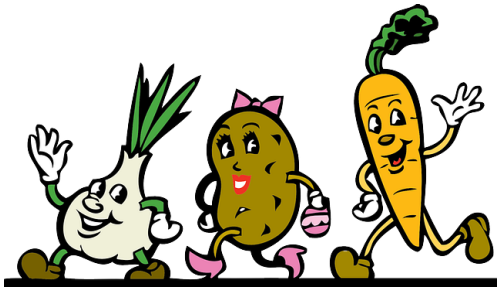
Jadłospis na 29.10.2025 r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl_{psz}, m_t/, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabielana 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 / $gl_{żyt}$,, gl_{psz}/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, */, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	***E: 2407 kcal*** ***B: 102,7 g*** ***T: 110,4 g*** ***w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,1 g***	***W: 279,3 g*** ***w tym cukry: 49,5 g*** ***Sól: 6,5 g*** ***Błonnik: 29,3 g***
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml / m,*/, Bułka pszenna 1 szt. /gl_{psz}, m_t/, Masło 15 g /m/, Fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabielana 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}, $gl_{żyt}$/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, */, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	***E: 2323 kcal*** ***B: 103,6 g*** ***T: 99,6 g*** ***w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,3 g***	***W: 280,0 g*** ***w tym cukry: 51,7 g*** ***Sól: 4,2 g*** ***Błonnik: 28,0 g***
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / $gl_{żyt}$,, gl_{psz}/, Masło 15 g /m/, Fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabielana 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 / */	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / $gl_{żyt}$,, gl_{psz}/, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, */, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	***E: 2186 kcal*** ***B: 97,7 g*** ***T: 99,9 g*** ***w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,1 g***	***W: 259,1 g*** ***w tym cukry: 31,2 g*** ***Sól: 5,5 g*** ***Błonnik: 36,1 g***



Smacznego