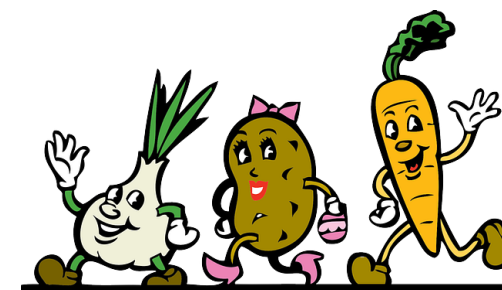


Jadłospis na 02.08.2025r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /g _{łows} , m, */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{łpsz} , m _c /, Masło 15 g /m/, Serrek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa botwinkowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{łjęcz} / Klops w sosie pomidorowym /g _{łpsz} , s, j, */, Brokuł gotowany 120 g	Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so,*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2473 kcal B: 103,1 g T: 116,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4,9 g	W: 288,2 g w tym cukry: 67,3 Sól: 4,9 g Błonnik: 35,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /g _{łows} , m, */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{łpsz} , m _c /, Masło 15 g /m/, Serrek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa botwinkowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{łjęcz} / Klops w sosie pomidorowym /g _{łpsz} , s, j, */, Brokuł gotowany 120 g	Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{łpsz} , g _{łzyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so,*/, Jajko 1 szt. /j/, Miks sałat 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2476 kcal B: 102,2 g T: 113,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,7 g	W: 293,6 g w tym cukry: 66,1 g Sól: 4,2 g Błonnik: 33,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 15 g /m/, Serrek homogenizowany 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa botwinkowa zabieleną 300 ml /s, m, */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{łjęcz} / Klops w sosie pomidorowym /g _{łpsz} , s, j, */, Brokuł gotowany 120 g	Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{łzyt} , g _{łpsz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so,*/, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2288 kcal B: 96,4 g T: 111,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,7 g	W: 260,0 g w tym cukry: 39,2 g Sól: 5,0 g Błonnik: 35,7 g



Smacznego