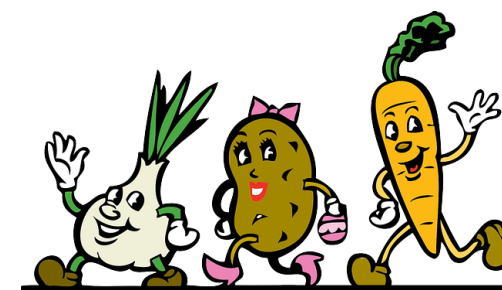


Jadłospis na 03.08.2025r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psz} , g _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Półdzwica drobiowa 50 g /*/, Roszponka 10 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa marokańska 300 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g, Indyk w sosie 180 g /s, g _{psz,m} */, Fasolka gotowana 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psz} , g _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2232 kcal B: 113,8 g T: 73,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,2 g	W: 319,0 g w tym cukry: 57,6 g Sól: 6,4 g Błonnik: 42,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psz} , g _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Półdzwica drobiowa 50 g /*/, Roszponka 10 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa marokańska 300 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g, Indyk w sosie 180 g /s, g _{psz,m} */, Fasolka gotowana 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psz} , g _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2239 kcal B: 113,2 g T: 70,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g	W: 325,1 g w tym cukry: 56,4 g Sól: 6,6 g Błonnik: 41,2g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Półdzwica drobiowa 50 g /*/, Roszponka 10 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa marokańska 300 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g, Indyk w sosie 180 g /s, g _{psz,m} */, Fasolka gotowana 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2127 kcal B: 113,3g T: 71,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,6 g	W: 299,0 g w tym cukry: 40,5 g Sól: 6,3 g Błonnik: 44,1 g



Smacznego