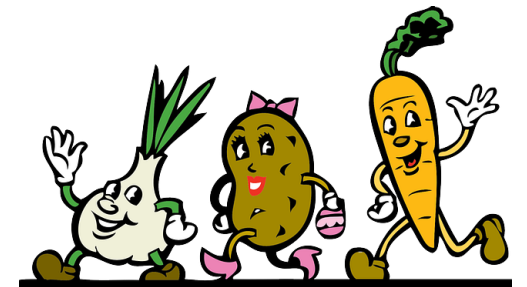


Jadłospis na 04.08.2025r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gl <sub>psz</sub> */, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, gl <sub>jęcz</sub> */, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. / gl <sub>psz</sub> , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>łows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, */, Ogórek zielony 1 szt.	Deser mleczno- ryżowy z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	<b>E: 2471 kcal</b> <b>B: 85,5 g</b> <b>T: 111,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe: 48,1 g</b>	<b>W: 311,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>43,3 g</b> <b>Sól: 5,6 g</b> <b>Błonnik: 30,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 250 ml /m, gl <sub>psz</sub> */, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Pomidor 1 st.	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, gl <sub>jęcz</sub> */, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>łows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, */, Miks sałat 10 g	Deser mleczno- ryżowy z polewą owocową 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	<b>E: 2395 kcal</b> <b>B: 83,4 g</b> <b>T: 110,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>48,0 g</b>	<b>W: 295,2g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>43,8 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 30,0 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Krupnik 300 ml /s, gl <sub>jęcz</sub> */, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, */, Ogórek zielony 1 szt.	Kefir naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2216 kcal</b> <b>B: 80,2 g</b> <b>T: 109,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>44,7 g</b>	<b>W: 264,0g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>20,4 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 36,3 g</b>



*Smacznego*