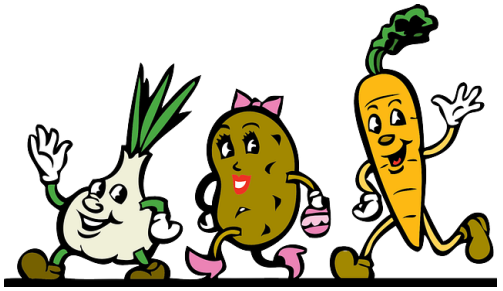
Jadłospis na 06.09.2025r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /gl_{ows}, m, */, Bułka pszenna 1 szt. /gl_{psz}, m_t/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /$gl_{jęcz}$/ Klops w sosie pomidorowym /$gl_{psz,}$ s, j, */, Kalafior gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / $gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Masło 15 g /m/, Schab pieczony 50 g /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	***E: 2703 kcal B: 119,7 g T: 120,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,2 g***	***W: 319,5 g w tym cukry: 63,1 Sól: 3,8 g Błonnik: 35,4 g***
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /gl_{ows}, m, */, Bułka pszenna 1 szt. /gl_{psz}, m_t/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /$gl_{jęcz}$/ Klops w sosie pomidorowym /$gl_{psz,}$ s, j, */, Kalafior gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$/, Masło 15 g /m/, Schab pieczony 50 g /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Roszponka 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	***E: 2704 kcal B: 118,3 g T: 118,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,9 g***	***W: 324,3 g w tym cukry: 61,8 g Sól: 3,1 g Błonnik: 33,3 g***
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / $gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /$gl_{jęcz}$/ Klops w sosie pomidorowym /$gl_{psz,}$ s, j, */, Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / $gl_{żyt}$, gl_{psz}/, Masło 15 g /m/, Schab pieczony 50 g /so, */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	***E: 2511 kcal B: 113,5 g T: 115,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,9 g***	***W: 291,0 g w tym cukry: 35,8 g Sól: 4,1 g Błonnik: 38,1 g***



Smacznego