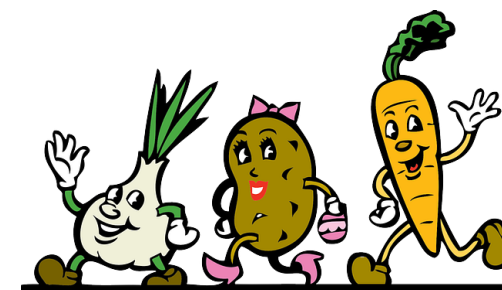


Jadłospis na 23.08.2025r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /g _{lows} , m, */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{lpsz} , m/, Masło 15 g /m/, Serrek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{ljecz} / Klops w sosie pomidorowym /g _{lpsz} , s, j, */, Kalafior gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2640 kcal B: 114,5 g T: 115,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,1 g	W: 319,6 g w tym cukry: 63,1 Sól: 4,7 g Błonnik: 35,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /g _{lows} , m, */, Bułka pszenna 1 szt. /g _{lpsz} , m/, Masło 15 g /m/, Serrek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{ljecz} / Klops w sosie pomidorowym /g _{lpsz} , s, j, */, Kalafior gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} */, Jajko 1 szt. /j/, Rozpzonka 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2641 kcal B: 113,0 g T: 113,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,8 g	W: 324,4 g w tym cukry: 61,8 g Sól: 4,0 g Błonnik: 33,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Serrek homogenizowany 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{ljecz} / Klops w sosie pomidorowym /g _{lpsz} , s, j, */, Kalafior gotowany 120 g	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} */, Jajko 1 szt. /j/, Ogórek małosolny 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2448 kcal B: 108,2 g T: 110,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,9 g	W: 291,1 g w tym cukry: 35,8 g Sól: 4,9 g Błonnik: 38,0 g



Smacznego