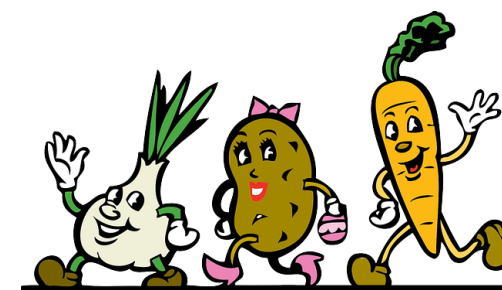


Jadłospis na 31.08.2025r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata lodowa 50 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa marokańska 300 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g, Indyk w sosie 180 g /s, gl _{psz,m} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2271 kcal B: 113,6 g T: 74,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,3 g	W: 327,8 g w tym cukry: 55,7 g Sól: 6,4 g Błonnik: 43,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata lodowa 50 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa marokańska 300 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g, Indyk w sosie 180 g /s, gl _{psz,m} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2278 kcal B: 113,0 g T: 71,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,0 g	W: 333,9 g w tym cukry: 54,5 g Sól: 6,6 g Błonnik: 41,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata lodowa 50 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa marokańska 300 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g, Indyk w sosie 180 g /s, gl _{psz,m} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2165 kcal B: 113,1 g T: 72,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,7 g	W: 307,8 g w tym cukry: 38,6 g Sól: 6,4 g Błonnik: 45,0 g



Smacznego