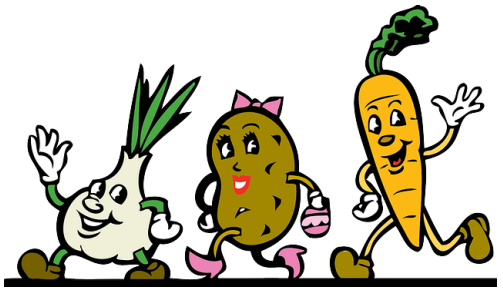
Jadłospis na 05.10.2025r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata lodowa 50 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 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}, $gl_{żyt}$/, 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}, $gl_{żyt}$/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata lodowa 50 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 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}, $gl_{żyt}$/, 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 / $gl_{żyt,,}$ $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata lodowa 50 g	Herbata owocowa 200 ml Zupa z soczewicy 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 / $gl_{żyt,,}$ $gl_{jęcz}$/, 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