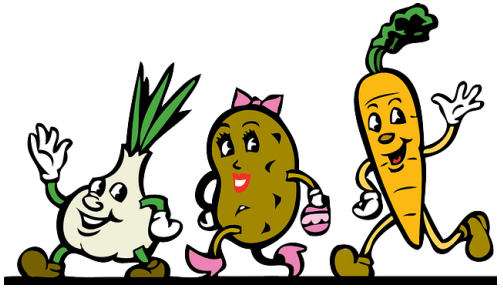
Jadłospis na 01.11.2025r.

Sobota

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/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z jarzynowa 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl_{psz},/ z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /gl_{psz}, s, */,	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 kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	***E: 2321 kcal B: 85,9 g T: 100,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,6 g***	***W: 302,1 g w tym cukry: 58,7 Sól :7,4 g Błonnik: 35,1 g***
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$/, Masło 15 g /m/, Serek homogenizowany 1 szt. /m/, Dżem 1 szt. /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z jarzynowa 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl_{psz},/ z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /gl_{psz}, s, */,	Jabłko 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: 2335 kcal B: 83,1 g T: 99,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,4 g***	***W: 308,0 g w tym cukry: 59,4 g Sól: 4,3g Błonnik: 33,3***
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 jarzynowa 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /gl_{psz},/ z sosem mięsno-jarzynowym 180 g /gl_{psz}, s, */,	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 kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	***E: 2311 kcal B: 90,0 g T: 106,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,4 g***	***W: 284,3 g w tym cukry: 31,5 g Sól: 5,2 g Błonnik: 36,5 g***



Smacznego