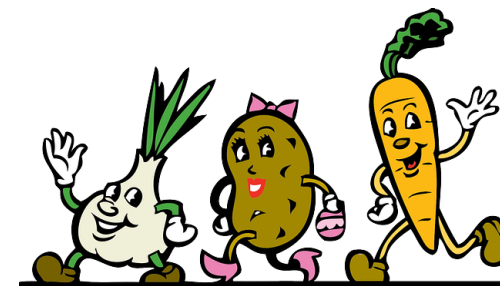


Jadłospis na 01.05.2025r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kakao 200 ml /m, */, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z cieciorą 300 ml /s, */, Kuskus 160 g /gl _{psz} /, Indyk w sosie 180 g /s, gl _{psz} , */, Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	E: 2282 kcal B: 120,7 g T: 71,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,3 g	W: 326,6 g w tym cukry: 56,1 g Sól: 5,7 g Błonnik: 40,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Kakao 200 ml /m, */, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z cieciorą 300 ml /s, */, Kuskus 160 g /gl _{psz} /, Indyk w sosie 180 g /s, gl _{psz} , */, Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Roszponka 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	E: 2288 kcal B: 120,0 g T: 69,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,0 g	W: 332,1 g w tym cukry: 54,8 g Sól: 5,9 g Błonnik: 39,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa z cieciorą 300 ml /s, */, Kuskus 160 g /gl _{psz} /, Indyk w sosie 180 g /s, gl _{psz} , */, Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2322 kcal B: 132,4 g T: 81,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,0 g	W: 309,9 g w tym cukry: 29,4 g Sól: 5,9 g Błonnik: 46,5 g



Smacznego