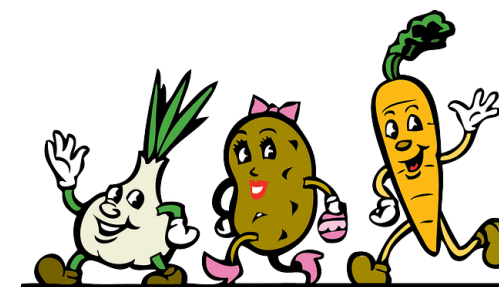


Jadłospis na 17.04.2025r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /g _{pszt} , m, j, g _{jęcz} */, Grahamka 1 szt. /g _{pszt} , g _{żył} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, g _{pszt} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet drobiowy z kukurydzą w sosie 180 g /g _{pszt} , j, */, Mix sałat z warzywami 100 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml */, Chleb żytni 3 kromki / g _{żył} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g */, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2326 kcal B: 97,9 g T: 86,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,2 g	W: 321,8 g w tym cukry: 73,1 g Sól: 3,9 g Błonnik: 35,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /g _{pszt} , m, j, g _{jęcz} */ / Grahamka 1 szt. /g _{pszt} , g _{żył} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, g _{pszt} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet drobiowy z kukurydzą w sosie 180 g /g _{pszt} , j, */, Mix sałat z warzywami 100 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml */, Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszt} , g _{żył} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g *//, Roszponka 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2316 kcal B: 95,6 g T: 84,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,9 g	W: 324,1 g w tym cukry: 71,8 g Sól: 4,1 g Błonnik: 32,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml */, Chleb razowy 3 kromki / g _{żył} , g _{pszt} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g /m/, Orzechy 30 g /o/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, g _{pszt} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet drobiowy z kukurydzą w sosie 180 g /g _{pszt} , j, */, Mix sałat z warzywami 100 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml */, Chleb żytni 3 kromki / g _{żył} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g */, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2321 kcal B: 105,3 g T: 110,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,8 g	W: 264,1 g w tym cukry: 28,0 g Sól: 3,8 g Błonnik: 38,7 g



Smacznego