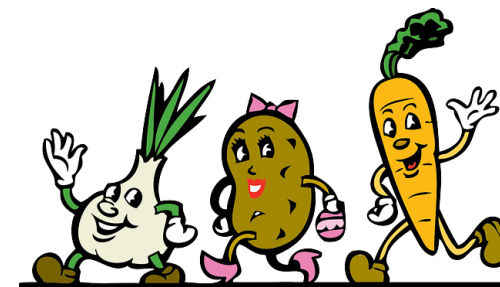


Jadłospis na 05.06.2025r.

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 ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. *// Marchew z groszkiem 120 g /gl _{psz} , m/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml *// Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g *// Ogórek zielony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	E: 2642 kcal B: 124,2 g T: 118,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,5 g	W: 302,1 g w tym cukry: 78,9 g Sól: 7,3 g Błonnik: 32,8 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 ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. *// Marchew z groszkiem 120 g /gl _{psz} , m/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml *// Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g */ /, Mięso sałat 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	E: 2642 kcal B: 122,9 g T: 116,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,2 g	W: 306,4 g w tym cukry: 77,6 g Sól: 7,5 g Błonnik: 30,7 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/, Pizzerka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jecz} , */ / Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. *// Surówka z marchewki 120 g /ds, */	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml *// Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g *// Ogórek zielony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2425 kcal B: 120,4 g T: 120,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,8 g	W: 250,4 g w tym cukry: 30,8 g Sól: 7,4 g Błonnik: 36,5 g



Smacznego