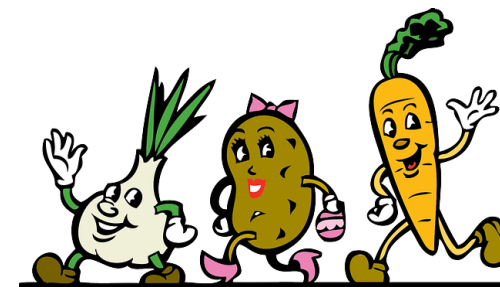


Jadłospis na 15.05.2025r.

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, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Surówka z marchewki 120 g	Banan 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: 2605 kcal B: 122,9 g T: 114,2 g w tym nasyczone kwasy tłuszczowe: 45,0 g	W: 300,6 g w tym cukry: 78,9 g Sól: 6,2 g Błonnik: 30,3 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, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Surówka z marchewki 120 g	Banan 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: 2605 kcal B: 121,0 g T: 111,8 g w tym nasyczone kwasy tłuszczowe: 44,7 g	W: 305,0 g w tym cukry: 77,6 g Sól: 6,3 g Błonnik: 28,2 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, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Surówka z marchewki 120 g	Kiwi 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 naturalny 1 szt. /m/	E: 2417 kcal B: 121,0 g T: 120,9 g w tym nasyczone kwasy tłuszczowe: 40,9 g	W: 247,1 g w tym cukry: 30,8 g Sól: 7,4 g Błonnik: 35,7 g



Smacznego