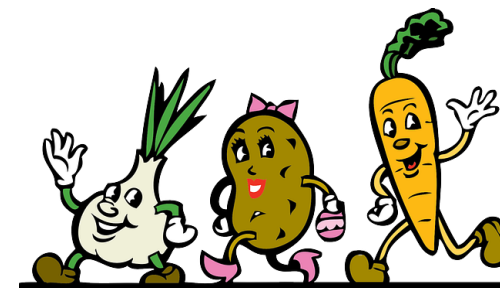


Jadłospis na 29.05.2025r.

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/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jecz} */ 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. */, Marchew z groszkiem 120 g /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 ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	E: 2619 kcal B: 124,2 g T: 114,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,0 g	W: 303,9 g w tym cukry: 79,3 g Sól: 7,3 g Błonnik: 31,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Kakao 200 ml /m, */, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jecz} */ 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. */, Marchew z groszkiem 120 g /m,*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml */, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g */./ Miks sałat 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	E: 2619 kcal B: 122,9 g T: 111,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,7 g	W: 308,2 g w tym cukry: 78,0 g Sól: 7,5 g Błonnik: 29,3 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	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 naturalny 1 szt. /m/	E: 2202 kcal B: 115,7 g T: 102,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,7 g	W: 237,6 g w tym cukry: 39,8 g Sól: 7,4 g Błonnik: 33,4 g



Smacznego