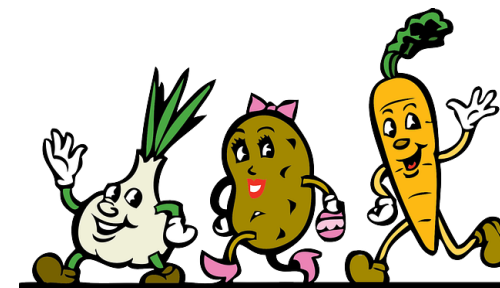


Jadłospis na 12.06.2025r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 200 ml /g _l zyt, g _l jęcz, m/, Grahamka 1 szt. /g _l psz, g _l zyt, g _l jęcz /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _l psz, j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew z groszkiem 120 g /g _l psz, m/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _l zyt, g _l jęcz/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek 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 nasyczone kwasy tłuszczowe: 47,5 g	W: 302,1 g w tym cukry: 78,9 g Sól: 7,3 g Błonnik: 32,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 200 ml /g _l zyt, g _l jęcz, m/, Grahamka 1 szt. /g _l psz, g _l zyt, g _l jęcz /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _l psz, j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew z groszkiem 120 g /g _l psz, m/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _l psz, g _l 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 nasyczone 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 / g _l zyt, g _l psz/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pizzerka 1 szt. /g _l psz, m, j, g _l jęcz, */ Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _l 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 / g _l zyt, g _l jęcz/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2425 kcal B: 120,4 g T: 120,9 g w tym nasyczone kwasy tłuszczowe: 40,8 g	W: 250,4 g w tym cukry: 30,8 g Sól: 7,4 g Błonnik: 36,5 g



Smacznego