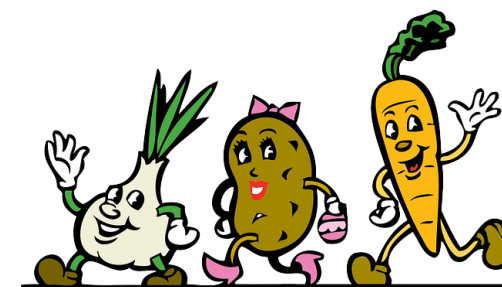


Jadłospis na 16.01.2025r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> , */ Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Marchew z groszkiem 120 g /gl <sub>psz</sub> , m, */	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml */, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> , */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2486 kcal</b> <b>B: 118,7 g</b> <b>T: 106,1 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,5 g	<b>W: 297,3 g</b> w tym cukry: 65,8 g Sól: 6,7 g Błonnik: 34,6 g
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> , */ Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Marchew z groszkiem 120 g /gl <sub>psz</sub> , m, */	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml */, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>żyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> , */, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2493 kcal</b> <b>B: 117,8 g</b> <b>T: 103,8 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,2 g	<b>W: 303,0 g</b> w tym cukry: 64,5 g Sól: 6,0 g Błonnik: 33,0 g
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml */, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Ciastka bez cukru 40 g /gl <sub>psz</sub> , m, j, */	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Surówka z marchewki 120 g */	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml */, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, gl <sub>psz</sub> , gl <sub>ows</sub> , */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2095 kcal</b> <b>B: 106,0 g</b> <b>T: 94,2 g</b> w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,4 g	<b>W: 239,9 g</b> w tym cukry: 32,9 g Sól: 6,7 g Błonnik: 34,9 g



*Smacznego*