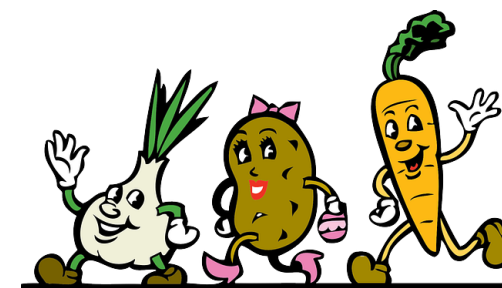


Jadłospis na 23.01.2025r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , m, j, gl <sub>jecz</sub> */, Grahamka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</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>pszc</sub> , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew z groszkiem 120 g /gl <sub>pszc</sub> , m, */	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>ows</sub> */, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinowy, szarlotka	<b>E: 2486 kcal</b> <b>B: 118,7 g</b> <b>T: 106,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,5 g</b>	<b>W: 297,3 g</b> <b>w tym cukry: 65,8 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 34,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , m, j, gl <sub>jecz</sub> */ Grahamka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</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>pszc</sub> , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew z groszkiem 120 g /gl <sub>pszc</sub> , m, */	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>ows</sub> */, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinowy, szarlotka	<b>E: 2493 kcal</b> <b>B: 117,8 g</b> <b>T: 103,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,2 g</b>	<b>W: 303,0 g</b> <b>w tym cukry: 64,5 g</b> <b>Sól: 6,0 g</b> <b>Błonnik: 33,0 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>pszc</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>pszc</sub> , 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 <sub>zyt</sub> , gl <sub>jecz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>ows</sub> */, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2095 kcal</b> <b>B: 106,0 g</b> <b>T: 94,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,4 g</b>	<b>W: 239,9 g</b> <b>w tym cukry: 32,9 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 34,9 g</b>



*Smacznego*