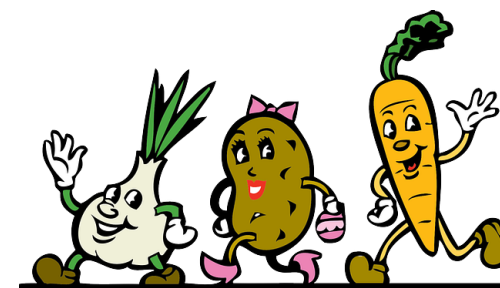


Jadłospis na 13.02.2025r.

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/,	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 żytni 3 kromki / gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g *// Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	<b>E: 2597 kcal</b> <b>B: 136,2 g</b> <b>T: 110,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>48,0 g</b>	<b>W: 295,7g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>71,9 g</b> <b>Sól: 6,8 g</b> <b>Błonnik: 31,9 g</b>
<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/,	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 drobiowa 50 g */ /, Pomidorki koktajlowe 3 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	<b>E: 2604 kcal</b> <b>B: 135,3 g</b> <b>T: 107,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>47,7 g</b>	<b>W: 301,9 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>70,6 g</b> <b>Sól: 6,9 g</b> <b>Błonnik: 30,4 g</b>
<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/, Pomidorki koktajlowe 3 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. *// Surówka z marchewki 120 g */	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml *// Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g *// Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2400 kcal</b> <b>B: 124,7 g</b> <b>T: 121,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>46,3 g</b>	<b>W: 237,1 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>29,1 g</b> <b>Sól: 6,7 g</b> <b>Błonnik: 35,4 g</b>



*Smacznego*