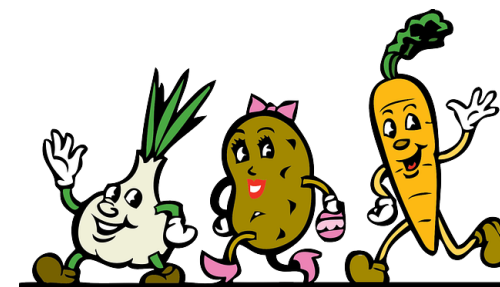


Jadłospis na 13.03.2025r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} ,* /, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/,	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix sałat z warzywami 100 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	E: 2705 kcal B: 136,4 g T: 120,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 48,7 g	W: 296,1 g w tym cukry: 69,6 g Sól: 6,7 g Błonnik: 28,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} ,* /, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/,	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix sałat z warzywami 100 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidorki koktajlowe 3 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	E: 2714 kcal B: 135,6 g T: 118,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 48,4 g	W: 302,2 g w tym cukry: 68,3 g Sól: 6,7 g Błonnik: 26,7 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/, Pomidorki koktajlowe 3 szt. Orzechy 30 g /o/	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl _{psz} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix sałat z warzywami 100 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2512 kcal B: 121,63,8 g T: 131,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,9 g	W: 246,81,9 cukry: 25,8 g Sól: 6,6 g Błonnik: 33,1 g



Smacznego