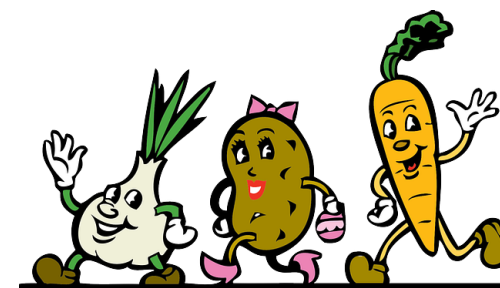


Jadłospis na 18.03.2025r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Kawa zbożowa 200 ml /gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> , m/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> , * /	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Sałatka z kurczakiem i brzoskwinią 200 g /gl <sub>psz</sub> , go, j, * /,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl <sub>psz</sub> / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	<b>E: 2667 kcal</b> <b>B: 112,9 g</b> <b>T: 113,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>41,6 g</b>	<b>W: 331,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>70,5 g</b> <b>Sól: 5,9 g</b> <b>Błonnik: 35,0 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Kawa zbożowa 200 ml /gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> , m/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> , * /	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>żyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Sałatka z kurczakiem i brzoskwinią 200 g /gl <sub>psz</sub> , go, j, * /,	Kasza manna z owocami 1 szt. /m, gl <sub>psz</sub> / smaki: truskawkowy, jagodowy, brzoskwiniowy, wiśniowy	<b>E: 2671 kcal</b> <b>B: 111,8 g</b> <b>T: 111,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe: 41,3 g</b>	<b>W: 336,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>69,8 g</b> <b>Sól: 6,1 g</b> <b>Błonnik: 32,9 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /* /, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidorki koktajlowe 3 szt. Ciastka bez cukru 40 g /gl <sub>psz</sub> , m, j, * /	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Sałatka z kurczakiem i brzoskwinią 200 g /gl <sub>psz</sub> , go, j, * /,	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2513 kcal</b> <b>B: 119,1 g</b> <b>T: 115,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe: 43,6 g</b>	<b>W: 286,4 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>39,8 g</b> <b>Sól: 5,8 g</b> <b>Błonnik: 38,2 g</b>



*Smacznego*