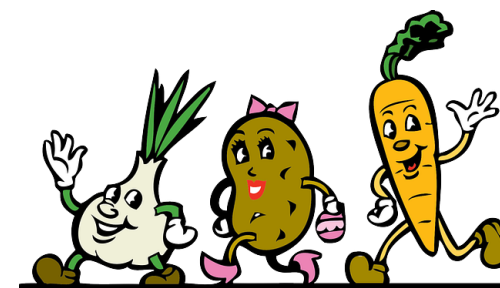


Jadłospis na 25.03.2025r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Kawa zbożowa 200 ml /gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> , m/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</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>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Sałatka z kurczakiem i brzoskwinią 200 g /gl <sub>psz</sub> , go, j, * /,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiński, szarlotka	<b>E: 2691 kcal</b> <b>B: 132,1 g</b> <b>T: 111,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe:</b> <b>40,5 g</b>	<b>W: 322,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>69,3 g</b> <b>Sól: 6,1 g</b> <b>Błonnik: 34,7 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Kawa zbożowa 200 ml /gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> , m/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</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>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Sałatka z kurczakiem i brzoskwinią 200 g /gl <sub>psz</sub> , go, j, * /,	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiński, szarlotka	<b>E: 2695 kcal</b> <b>B: 131,0 g</b> <b>T: 109,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe: 40,2 g</b>	<b>W: 327,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>68,6 g</b> <b>Sól: 6,3 g</b> <b>Błonnik: 32,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /* /, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>zyt</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>zyt</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: 2564 kcal</b> <b>B: 125,2 g</b> <b>T: 117,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy</b> <b>tłuszczowe: 44,9 g</b>	<b>W: 288,1 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>41,4 g</b> <b>Sól: 6,3 g</b> <b>Błonnik: 38,2 g</b>



*Smacznego*