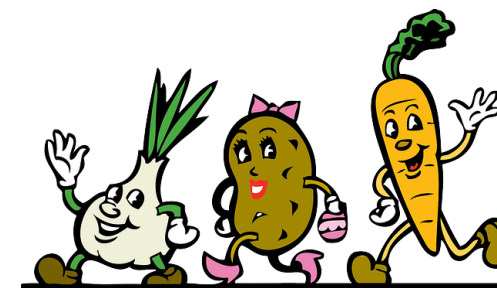


Jadłospis na 27.03.2025r.

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 _{jecz} */, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, 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 _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g *// Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	E: 2519 kcal B: 116,6 g T: 106,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,4 g	W: 305,1 g w tym cukry: 73,1 g Sól: 6,8 g Błonnik: 32,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jecz} */ Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jecz} /, 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.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	E: 2527 kcal B: 115,7 g T: 104,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,2 g	W: 311,4 g w tym cukry: 71,8 g Sól: 7,0 g Błonnik: 30,9 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 _{jecz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g *// Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2463 kcal B: 123,0 g T: 126,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,5 g	W: 244,3 g w tym cukry: 28,0 g Sól: 6,7 g Błonnik: 35,4 g



Smacznego