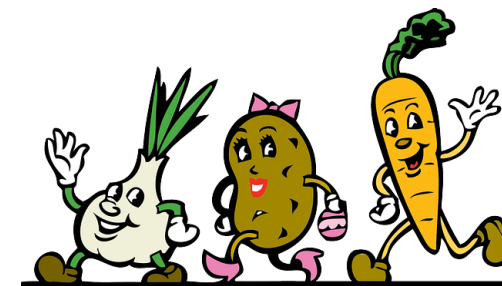


Jadłospis na 21.04.2025r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{żyt.} , g _{jęcz.} /, Masło 15 g /m/, Szyunka biała 1 szt. /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*, ds/	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{psz.} , j, */, Ryż brązowy 160 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{psz.} , g _{żyt.} , g _{łows.} , m/, se, so, */, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, g _{psz.} , g _{łows.} , */, Ćwikła z chrzanem 50 g /*, ds/	Babka 100 g /g _{psz.} , j, m/,	E: 2528 kcal B: 109,0 g T: 101,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g	W: 329,8 g w tym cukry: 67,5 g Sól: 5,6 g Błonnik: 37,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psz.} , g _{żyt.} /, Masło 15 g /m/, Szyunka biała 1 szt. /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /*/,	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{psz.} , j, */, Ryż brązowy 160 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{psz.} , g _{żyt.} , g _{łows.} , m/, se, so, */, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, g _{psz.} , g _{łows.} , */, Ćwikła 50 g /*/,	Babka 100 g /g _{psz.} , j, m/,	E: 2520 kcal B: 107,0 g T: 99,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g	W: 331,6 g w tym cukry: 65,1 g Sól: 5,7 g Błonnik: 34,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{żyt.} , g _{jęcz.} /, Masło 15 g /m/, Szyunka biała 1 szt. /*/, Jajko 1 szt. /j/, Ćwikła z chrzanem 50 g /*, ds/	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{psz.} , j, */, Ryż brązowy 160 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{żyt.} , g _{psz.} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, g _{psz.} , g _{łows.} , */, Ćwikła z chrzanem 50 g /*, ds/	Ciastka bez cukru 40 g. /g _{psz.} , j, m/	E: 2273 kcal B: 107,5 g T: 101,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,1 g	W: 269,5 g w tym cukry: 42,4 g Sól: 5,5 g Błonnik: 39,3 g



Smacznego