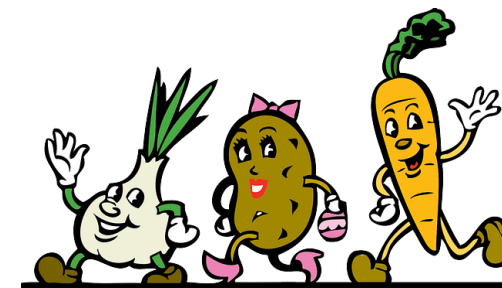


Jadłospis na 24.04.2025r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /g _{pszc} , m, j, g _{ljęcz} , */, Grahamka 1 szt. /g _{lpszc} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{lpszc} , */, Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2350 kcal B: 106,5 g T: 86,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,0 g	W: 312,1 g w tym cukry: 69,1 g Sól: 5,8 g Błonnik: 35,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /g _{lpszc} , m, j, g _{ljęcz} , */, Grahamka 1 szt. /g _{lpszc} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{lpszc} , */, Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{lpszc} , g _{lzyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Roszponka 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	E: 2356 kcal B: 105,8 g T: 87,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,7 g	W: 317,6 g w tym cukry: 67,8 g Sól: 5,6 g Błonnik: 38,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpszc} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Orzechy 30 g /o/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa kukurydziana 300 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Indyk w sosie z marchwiowo-pomidorowym 180 g /s, g _{lpszc} , */, Kalafior gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2348 kcal B: 114,9 g T: 109,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,9 g	W: 263,1 g w tym cukry: 30,1 g Sól: 3,8 g Błonnik: 38,7 g



Smacznego