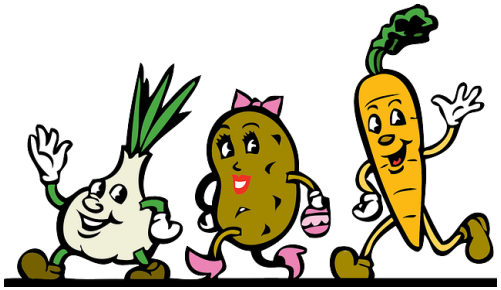
Jadłospis na 19.06.2025r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 200 ml /gl$_{żyt}$, gl$_{jęcz}$, m/, Chleb pszenny 3 kromki /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl$_{psz}$, j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew z groszkiem 120 g /gl$_{psz}$,m/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl$_{żyt,,}$ gl$_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	***E: 2450 kcal B: 119,2 g T: 109,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,1 g***	***W: 278,4 g w tym cukry: 61,5 g Sól: 4,6 g Błonnik: 32,0 g***
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 200 ml /gl$_{żyt}$, gl$_{jęcz}$, m/, Chleb pszenny 3 kromki /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl$_{psz}$, j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew z groszkiem 120 g /gl$_{psz}$,m/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl$_{psz}$, gl$_{żyt}$/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/,/ Miks sałat 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	***E: 2450 kcal B: 117,9 g T: 107,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,8 g***	***W: 282,7 g w tym cukry: 55,5 g Sól: 3,7 g Błonnik: 29,9 g***
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl$_{żyt}$, gl$_{psz}$/, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor 1 szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl$_{psz}$, j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Surówka z marchewki 120 g /ds,*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl$_{żyt,,}$ gl$_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	***E: 2213 kcal B: 113,8 g T: 102,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,8 g***	***W: 242,0 g w tym cukry: 32,2 g Sól: 7,2 g Błonnik: 34,6 g***



Smacznego