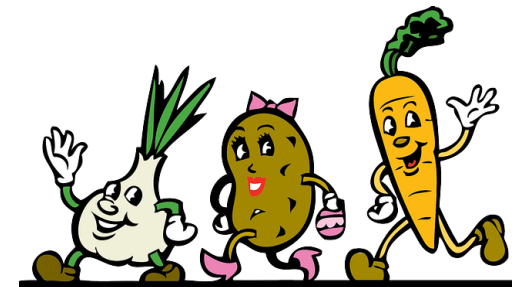


Jadłospis na 31.07.2025r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Kawa zbożowa 200 ml /gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> , m/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Surówka z marchwi i ananasa 120 g /*/	Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Południca drobiowa 50 g /*/, Ogórek 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	<b>E: 2589 kcal</b> <b>B: 122,7 g</b> <b>T: 107,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,2 g</b>	<b>W: 313,1 g</b> <b>w tym cukry: 89,7 g</b> <b>Sól: 7,3 g</b> <b>Błonnik: 31,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Kawa zbożowa 200 ml /gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> , m/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Surówka z marchwi i ananasa 120 g /*/	Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>żyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Południca drobiowa 50 g /*/, Miks sałat 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia-marakuja	<b>E: 2589 kcal</b> <b>B: 121,3 g</b> <b>T: 105,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,9 g</b>	<b>W: 317,5 g</b> <b>w tym cukry: 29,0 g</b> <b>Sól: 7,4 g</b> <b>Błonnik: 27,7 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Sok wielowarzywny 1 szt. /s,*/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Surówka z marchewki 120 g /ds,*/	Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Południca drobiowa 50 g /*/, Ogórek 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2286 kcal</b> <b>B: 116,4 g</b> <b>T: 102,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,2 g</b>	<b>W: 259,5 g</b> <b>w tym cukry: 48,4 g</b> <b>Sól: 8,8 g</b> <b>Błonnik: 34,5 g</b>



*Smacznego*