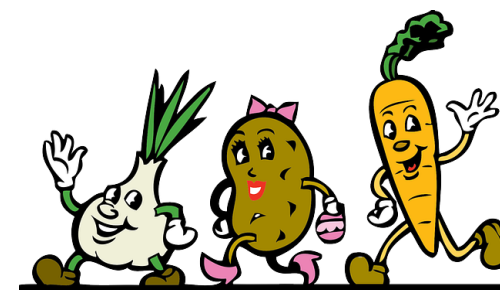


# Jadłospis na 07.08.2025r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Kawa zbożowa 200 ml /g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljęcz</sub> , m/, Grahamka 1 szt. /g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Sosół z makaronem nitki 300 ml /s, g <sub>lpsz</sub> , j, */, ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Chlebek pieczony 1 szt. */, Surówka z marchwi i chrzanu 120 g /*,ds/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	E: 2553 kcal B: 121,7 g T: 112,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,7 g	W: 295,5 g w tym cukry: 73,1 g Sól: 7,3 g Błonnik: 33,2 g
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Kawa zbożowa 200 ml /g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljęcz</sub> , m/, Grahamka 1 szt. /g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Sosół z makaronem nitki 300 ml /s, g <sub>lpsz</sub> , j, */, ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Chlebek pieczony 1 szt. */, Marchew gotowana 120 g	Jabłko 1 szt..	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Miks sałat 10 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, owoce leśne, brzoskwinia- marakuja	E: 2501 kcal B: 119,7 g T: 105,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,0 g	W: 298,0 g w tym cukry: 71,0 g Sól: 7,4 g Błonnik: 30,4 g
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lpsz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Orzechy włoskie 30 g /o/ Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml, Sosół z makaronem nitki 300 ml /s, g <sub>lpsz</sub> , j, */, ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Chlebek pieczony 1 szt. */, Surówka z marchwi i chrzanu 120 g /*,ds/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>ljęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2408 kcal B: 118,7 g T: 121,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,8 g	W: 247,8 g w tym cukry: 83,1 g Sól: 8,8 g Błonnik: 36,6 g



*Smacznego*