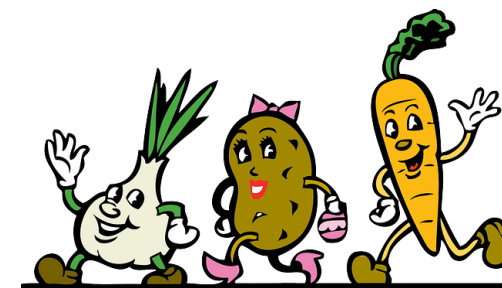


Jadłospis na 21.08.2025r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{zyt} , gl _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ 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,*/	Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml *// Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , 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: 2553 kcal B: 121,7 g F: 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
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 200 ml /gl _{zyt} , gl _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Pomidor ½ 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 gotowana 120 g */	Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml *// Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, 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 F: 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
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml *// Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt./m/, Orzechy 30 g /o/, Pomidor ½ 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,*/	Nektaryna 1 szt.	Herbata 200 ml *// Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g *// Ogórek 1 szt.	Kefir naturalny 1 szt. /m/	E: 2408 kcal B: 118,7 g F: 121,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,8 g	W: 247,8 g w tym cukry: 33,1 g Sól: 8,8 g Błonnik: 36,6 g



Smacznego