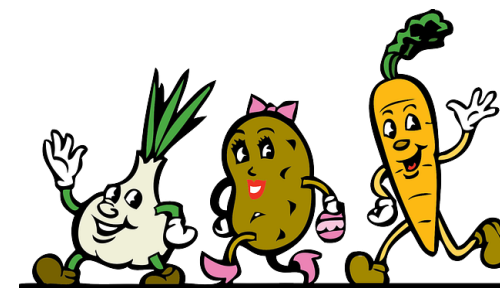


Jadłospis na 28.08.2025r.

Czwartek

DZIECI

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



Smacznego