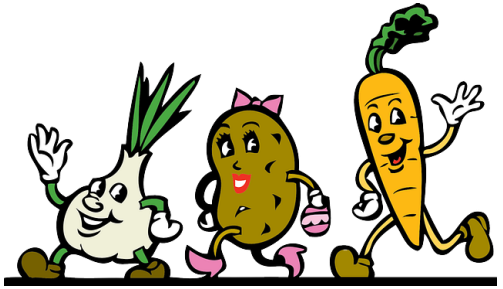
Jadłospis na 30.10.2025r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kakao 200 ml /m, */, Grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{żyt,}$ $gl_{jęcz}$ /, Bułka słodka 1 szt. /gl_{psz}, m, j, $gl_{jęcz}$,* / 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,*/	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: 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***
ŁATWOSTRAWNA	Kakao 200 ml /m, */, Grahamka 1 szt. /gl_{psz}, $gl_{żyt,}$ $gl_{jęcz}$ /, Bułka słodka 1 szt. /gl_{psz}, m, j, $gl_{jęcz}$,* / 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 /*/	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt}$/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/,/ Mix 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***
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb Żytni 3 kromki / $gl_{żyt}$, 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,*/	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: 2396 kcal*** ***B: 118,4 g*** ***T: 120,0 g*** ***w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,2 g***	***W: 247,7 g*** ***w tym cukry: 33,3 g*** ***Sól: 7,3 g*** ***Błonnik: 36,6 g***



Smacznego