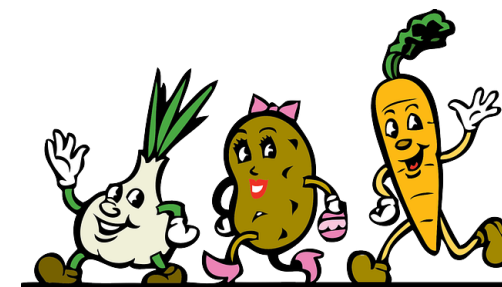


Jadłospis na 26.11.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 250 ml /gl _{zyt} , gl _{jecz} , m/, Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jecz} / Masło 15 g /m/, Dżem 25 g /*/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 350 ml /s, */, Ziemniaki tuczony 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym /gl _{psz} , j, m, */, Surówka z kapusty pekińskiej 120 g /j, go, */	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy z smaki: truskawka, jabłko, banan, brzoskwinia	E: 2337 kcal B: 80,2 g T: 108,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,7 g	W: 295,9 g w tym cukry: 59,9 g Sól: 5,3 g Błonnik: 35,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 250 ml /gl _{zyt} , gl _{jecz} , m/, Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Dżem 25 g /*/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 350 ml /s, */, Ziemniaki tuczony 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym /gl _{psz} , j, m, */, Jarzynka po grecku 120 g /s, */	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy z smaki: truskawka, jabłko, banan, brzoskwinia	E: 2172 kcal B: 82,7 g T: 84,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,9 g	W: 306,4 g w tym cukry: 61,3 g Sól: 4,7 g Błonnik: 38,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jecz} / Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 350 ml /s, */, Ziemniaki tuczony 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym /gl _{psz} , j, m, */, Surówka z kapusty pekińskiej 120 g /j, go, */	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jecz} / Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} , */, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2123 kcal B: 73,9 g T: 103,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,0 g	W: 259,9 g w tym cukry: 30,6 g Sól: 5,1 g Błonnik: 36,5 g



Smacznego