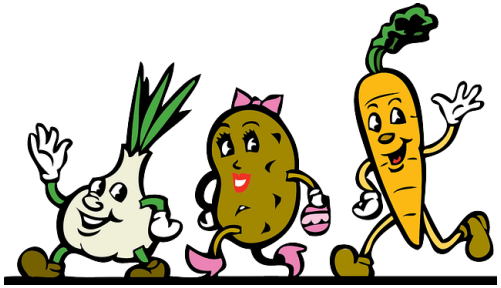
Jadłospis na 01.01.2025r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt,,}$ gl_{ows}, se, so, */, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl_{psz}, gl_{ows},*/, Jajo 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /ds/	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabielana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl_{psz},*/, Kalafior 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt,,}$ $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g. /*/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Babka 100 g /gl_{psz}, m, j, $gl_{jęcz}$,*/	***E: 2142 kcal B: 89,9 g T: 72,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,5 g***	***W: 316,4 g w tym cukry: 67,1 g Sól: 5,0 g Błonnik: 36,5 g***
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt,,}$ gl_{ows}, se, so, */, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl_{psz}, gl_{ows},*/, Jajo 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /ds/	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabielana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl_{psz},*/, Kalafior 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki /gl_{psz}, $gl_{żyt,,}$ gl_{ows}, se, so, */, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g. /*/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Babka 100 g /gl_{psz}, m, j, $gl_{jęcz}$,*/	***E: 2134 kcal B: 87,9 g T: 70,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,2 g***	***W: 318,3 g w tym cukry: 64,7 g Sól: 5,2 g Błonnik: 33,1 g***
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt,,}$ $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl_{psz}, gl_{ows},*/, Jajo 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /ds/	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabielana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, gl_{psz},*/, Kalafior 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / $gl_{żyt,,}$ $gl_{jęcz}$/, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g. /*/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Ciastka bez cukru 40 g /gl_{psz}, m, j, * /,	***E: 2151 kcal B: 86,4 g T: 94,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,8 g***	***W: 275,8 g w tym cukry: 20,7 g Sól: 5,1 g Błonnik: 38,4 g***



Smacznego