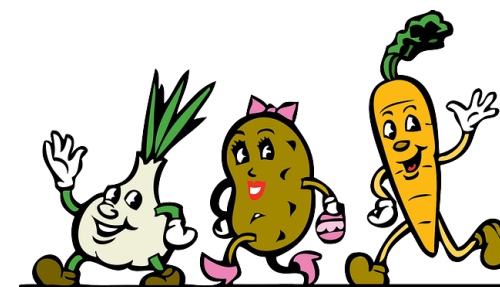


Jadłospis na 02.01.2025r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , m, j, gl <sub>qcz</sub> */ Grahamka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>qcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl <sub>pszc</sub> , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Marchew z groszkiem 120 g /gl <sub>pszc</sub> , m,*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>pszc</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>owsz</sub> */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2493 kcal</b> <b>B: 111,3 g</b> <b>T: 115,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,2 g</b>	<b>W: 281,0 g</b> <b>w tym cukry: 65,6 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 30,0 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Kakao 200 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , m, j, gl <sub>qcz</sub> */ Grahamka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>qcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl <sub>pszc</sub> , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Marchew z groszkiem 120 g /gl <sub>pszc</sub> , m,*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>owsz</sub> */, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2501 kcal</b> <b>B: 110,7 g</b> <b>T: 113,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,9 g</b>	<b>W: 287,3 g</b> <b>w tym cukry: 64,4 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 28,7 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>pszc</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, gl <sub>pszc</sub> , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. */, Surówka z marchewki 120 g /*/	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>pszc</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>owsz</sub> */, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2165 kcal</b> <b>B: 99,8 g</b> <b>T: 105,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g</b>	<b>W: 237,0 g</b> <b>w tym cukry: 27,6 g</b> <b>Sól: 5,2 g</b> <b>Błonnik: 34,2 g</b>



*Smacznego*