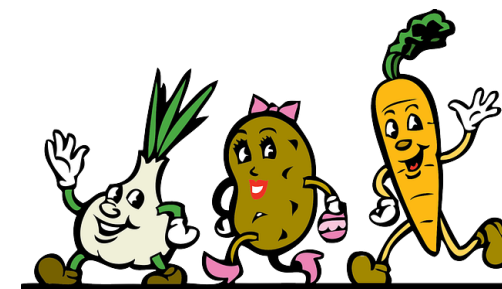


# Jadłospis na 03.12.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Kawa zbożowa 250 ml /gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> , m/, Chleb razowy 100 g / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> , Masło 15 g /m/, Dżem 25 g /*/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną 350 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś smażona 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , j, */, Miks warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/  smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	<b>E: 2343 kcal</b> <b>B: 90,9 g</b> <b>T: 95,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>37,5 g</b>	<b>W: 312,4 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>70,1 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 34,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Kawa zbożowa 250 ml /gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> , m/, Chleb wieloziarnisty 100 g / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Dżem 25 g /*/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną 350 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , s, */, Miks warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/  smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	<b>E: 2298 kcal</b> <b>B: 89,5 g</b> <b>T: 91,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>39,2 g</b>	<b>W: 312,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>70,7 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 34,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> , Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną 350 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , s, */, Miks warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> , Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2074 kcal</b> <b>B: 87,3 g</b> <b>T: 87,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>34,0 g</b>	<b>W: 273,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>35,9 g</b> <b>Sól: 4,6 g</b> <b>Błonnik: 41,3 g</b>



*Smacznego*