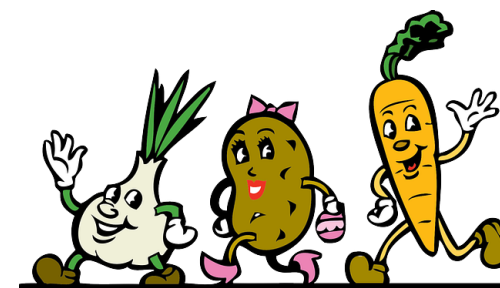


Jadłospis na 05.01.2025r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{żyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{ows} */, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, */, Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psz} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psz} , g _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Tuńczyk w oleju 70 g /r/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, jabłecznikowy	E: 2031 kcal B: 109,6 g T: 68,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,2 g	W: 281,3 g w tym cukry: 38,9 g Sól: 4,7 g Błonnik: 39,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psz} , g _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{ows} */, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, */, Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psz} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psz} , g _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Tuńczyk w oleju 70 g /r/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, jabłecznikowy	E: 2030 kcal B: 108,5 g T: 66,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 25,9 g	W: 285,3 g w tym cukry: 37,6 g Sól: 4,9 g Błonnik: 38,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{żyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{psz} , g _{ows} */, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, */, Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, g _{psz} */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{żyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Tuńczyk w oleju 70 g /r/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2029 kcal B: 104,5 g T: 81,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,5 g	W: 260,3 g w tym cukry: 23,9 g Sól: 4,6 g Błonnik: 41,9 g



Smacznego