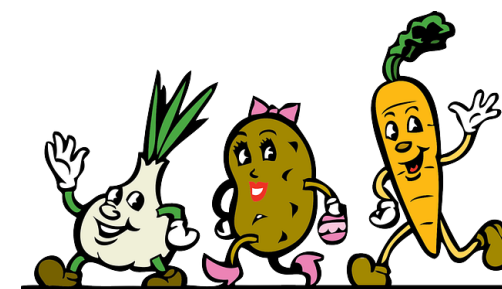


# Jadłospis na 07.12.2024r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. / g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/ Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g <sub>łpsz</sub> /, Klops w sosie pomidorowym 180 g /s, g <sub>łpsz</sub> */, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łpsz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /* /, Ogórek zielony ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2248 kcal</b> <b>B: 90,5 g</b> <b>T: 93,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,3 g</b>	<b>W: 292,7 g</b> <b>w tym cukry: 43,1 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 33,2 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z ryżem 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. / g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Krem z białych warzyw zabelany 350 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g <sub>łpsz</sub> /, Klops w sosie pomidorowym 180 g /s, g <sub>łpsz</sub> */, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /* /, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2195 kcal</b> <b>B: 88,3 g</b> <b>T: 85,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g</b>	<b>W: 302,5 g</b> <b>w tym cukry: 45,7 g</b> <b>Sól: 3,9 g</b> <b>Błonnik: 35,7 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łpsz</sub> /, Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g <sub>łpsz</sub> /, Klops w sosie pomidorowym 180 g /s, g <sub>łpsz</sub> */, Brokuły gotowane 120 g	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łpsz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /* /, Ogórek zielony ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2078 kcal</b> <b>B: 83,6 g</b> <b>T: 85,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,1 g</b>	<b>W: 278,1 g</b> <b>w tym cukry: 31,5 g</b> <b>Sól: 3,8 g</b> <b>Błonnik: 35,7 g</b>



*Smacznego*