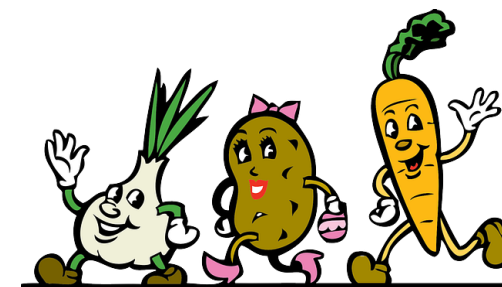


Jadłospis na 08.12.2024r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt.} , g _{łows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Polędwica z indyka 50 g /*/ Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza pęczak 160 g /g _{łęcz} /, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, */, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{łzyt.} , g _{łęcz} /, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2021 kcal B: 90,8 g T: 75,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,2 g	W: 279,5 g w tym cukry: 33,9 g Sól: 6,0 g Błonnik: 36,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt.} , g _{łows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Polędwica z indyka 50 g /*/ Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza pęczak 160 g /g _{łęcz} /, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, */, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt.} , g _{łows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/ Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2027 kcal B: 89,9 g T: 72,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,9 g	W: 285,5 g w tym cukry: 32,7 g Sól: 5,3 g Błonnik: 34,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{łzyt.} , g _{łęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica z indyka 50 g /*/ Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza pęczak 160 g /g _{łęcz} /, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, */, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{łzyt.} , g _{łęcz} /, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2008 kcal B: 93,2 g T: 78,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,0 g	W: 268,8 g w tym cukry: 31,6 g Sól: 5,9 g Błonnik: 38,1 g



Smacznego