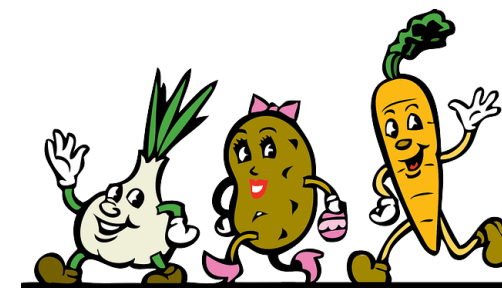


Jadłospis na 09.12.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g <sub>pszc</sub> */, Grahamka 1 szt. /g <sub>pszc</sub> , g <sub>zyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 350 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Wołowina w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>pszc</sub> */, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g <sub>zyt</sub> , g <sub>pszc</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g <sub>l...</sub> /  smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2370 kcal</b> <b>B: 87,8 g</b> <b>T: 105,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,8 g</b>	<b>W: 299,8 g</b> <b>w tym cukry: 55,7 g</b> <b>Sól: 6,1 g</b> <b>Błonnik: 33,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g <sub>pszc</sub> */, Grahamka 1 szt. /g <sub>pszc</sub> , g <sub>zyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 350 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Wołowina w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>pszc</sub> */, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g <sub>pszc</sub> , g <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g <sub>l...</sub> /  smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2288 kcal</b> <b>B: 79,5 g</b> <b>T: 101,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,6 g</b>	<b>W: 296,5 g</b> <b>w tym cukry: 57,0 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 32,6 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g <sub>zyt</sub> , g <sub>pszc</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 350 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Wołowina w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>pszc</sub> */, Surówka z marchewki 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g <sub>zyt</sub> , g <sub>pszc</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2075 kcal</b> <b>B: 70,0 g</b> <b>T: 103,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,1 g</b>	<b>W: 252,9 g</b> <b>w tym cukry: 26,9 g</b> <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 37,2 g</b>



*Smacznego*