

Jadłospis na 10.12.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 250 ml /gl _{żyto} , gl _{jęczm} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psza} , gl _{żyto} , gl _{jęczm} /, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psza} , m, j, gl _{jęczm} * / Masło 15g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną 350 ml /s, m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś smażona 1 szt. /gl _{psza} , j, * /, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,* /	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / gl _{żyto} , gl _{psza} /, Masło 15g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r.* /	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2405 kcal B: 104,3 g T: 96,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,0 g	W: 312,7 g w tym cukry: 64,9 g Sól: 6,1 g Błonnik: 34,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 250 ml /gl _{żyto} , gl _{jęczm} , m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psza} , gl _{żyto} , gl _{jęczm} /, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psza} , m, j, gl _{jęczm} * / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 1 szt. /gl _{psza} , s, * /, Miks warzyw gotowanych 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{psza} , gl _{żyto} , gl _{owsa} /, Masło 10 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r.* /	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2170 kcal B: 102,1 g T: 74,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,9 g	W: 303,4 g w tym cukry: 65,7 g Sól: 5,7 g Błonnik: 32,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / gl _{żyto} , gl _{psza} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną 350 ml /s, m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psza} , s, * /, Surówka z białej kapusty 120 g /j,go,* /	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / gl _{żyto} , gl _{psza} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r.* /	Pomarańcza 1 szt.	jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2090 kcal B: 97,3 g T: 89,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,3 g	W: 258,0 g w tym cukry: 37,4 g Sól: 5,6 g Błonnik: 35,8 g

Smacznego

