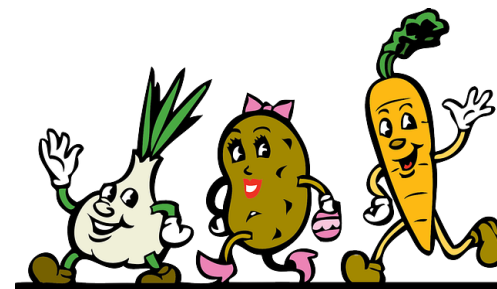


Jadłospis na 13.12.2024r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. / g _{pszz} , g _{lyt} , g _{lqcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy z ziemniakami 350 ml /s, */, Naleśniki z serem 2 szt. /g _{pszz} , j, m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{pszz} , g _{lyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Tuńczyk 70 g /r/, Ogórek kiszony 1 szt.	Marchew 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2515 kcal B: 122,3 g T: 97,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,4 g	W: 307,2 g w tym cukry: 58,8 g Sól: 3,9 g Błonnik: 23,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. / g _{pszz} , g _{lyt} , g _{lqcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy z ziemniakami 350 ml /s, */, Naleśniki z serem 2 szt. /g _{pszz} , j, m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{pszz} , g _{lyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Tuńczyk 70 g /r/, Sałata 50 g	Marchew 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2531 kcal B: 123,5 g T: 98,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,5 g	W: 311,1 g w tym cukry: 58,9 g Sól: 4,0 g Błonnik: 24,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. / g _{pszz} , g _{lyt} , g _{lqcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa z soczewicy z ziemniakami 350 ml /s, */, Naleśniki z serem 2 szt. /g _{pszz} , j, m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{pszz} , g _{lyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Tuńczyk 70 g /r/, Ogórek kiszony 1 szt.	Marchew 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2104 kcal B: 98,9 g T: 80,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g	W: 275,4 g w tym cukry: 31,5 g Sól: 5,7 g Błonnik: 32,2 g



Smacznego