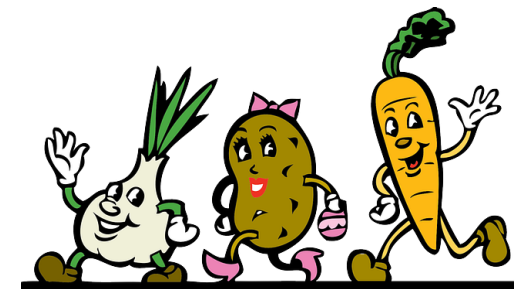


# Jadłospis na 14.12.2024r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g <sub>lows</sub> /, Grahamka 1 szt. / g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lqcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z kaszą manną 350 ml /s, g <sub>lpsz</sub> */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g <sub>lpsz</sub> / z sosem spaghetti 180 g /s, g <sub>lpsz</sub> */,	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lqcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g <sub>lows</sub> / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2262 kcal</b> <b>B: 93,9 g</b> <b>T: 86,7 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,1 g</b>	<b>W: 310,3 g</b> <b>w tym cukry: 57,0 g</b> <b>Sól: 5,2 g</b> <b>Błonnik: 36,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g <sub>lows</sub> /, Grahamka 1 szt. / g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lqcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z kaszą manną 350 ml /s, g <sub>lpsz</sub> */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g <sub>lpsz</sub> / z sosem spaghetti 180 g /s, g <sub>lpsz</sub> */,	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g <sub>lpsz</sub> , g <sub>lzyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g <sub>lows</sub> / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2268 kcal</b> <b>B: 93,1 g</b> <b>T: 84,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,8 g</b>	<b>W: 315,8 g</b> <b>w tym cukry: 55,7 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 35,0 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lqcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/ Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z kaszą manną 350 ml /s, g <sub>lpsz</sub> */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g <sub>lpsz</sub> / z sosem spaghetti 180 g /s, g <sub>lpsz</sub> */,	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g <sub>lzyt</sub> , g <sub>lqcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2074 kcal</b> <b>B: 85,0 g</b> <b>T: 80,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g</b>	<b>W: 288,5 g</b> <b>w tym cukry: 36,7 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 37,9 g</b>



*Smacznego*