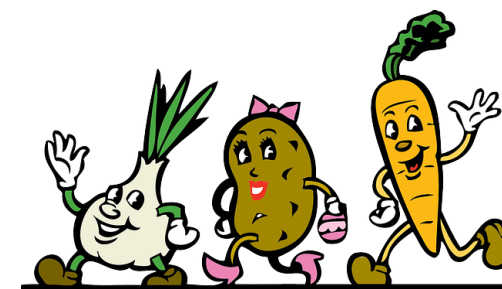


Jadłospis na 15.12.2024r.

Niedziela

DZIECI

| DIETA   | Śniadanie   | Obiad  | Kolacja   | Podwieczorek  | Posiłek wieczorny   | Wartość odżywcza   |  |
|---|---|--|---|---------------|---|--|--|
| <b>PODSTAWOWA</b>   | Herbata 200 ml,<br>Chleb razowy 100 g / g <sub>żyt</sub> , g <sub>psz</sub> ,<br>Masło 15 g /m/,<br>Polędwica drobiowa 50 g /*/,<br>Papryka ½ szt.  | Herbata 200 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem brązowymi 350 ml /s, *//,<br>Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>jęcz</sub> ,<br>Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>psz</sub> *//,<br>Fasolka szparagowa 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb wieloziarnisty 100 g / g <sub>psz</sub> ,<br>g <sub>żyt</sub> , g <sub>ows</sub> , se, so, *//,<br>Masło 15 g /m/,<br>Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, j, go, */ | Jabłko 1 szt. | Jogurt owocowy 1 szt.<br>/m/<br>smaki: truskawkowy,<br>brzoskwinia-mango,<br>jagodowy, ananasowy,<br>malinowy, czereśniowy,<br>jabłko-gruszka | <b>E: 2113 kcal</b><br><b>B: 96,5 g</b><br><b>T: 89,0 g</b><br><b>w tym nasycone</b><br><b>kwasy tłuszczowe:</b><br><b>27,8 g</b>  | <b>W: 267,6 g</b><br><b>w tym cukry:</b><br><b>23,8 g</b><br><b>Sól: 4,3 g</b><br><b>Błonnik: 37,5 g</b> |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b>   | Herbata 200 ml,<br>Chleb wieloziarnisty 100 g / g <sub>psz</sub> ,<br>g <sub>żyt</sub> , g <sub>ows</sub> , se, so, *//,<br>Masło 15 g /m/,<br>Polędwica drobiowa 50 g /*/,<br>Pomidor ½ szt. | Herbata 200 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem brązowymi 350 ml /s, *//,<br>Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>jęcz</sub> ,<br>Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>psz</sub> *//,<br>Fasolka szparagowa 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb wieloziarnisty 100 g / g <sub>psz</sub> ,<br>g <sub>żyt</sub> , g <sub>ows</sub> , se, so, *//,<br>Masło 15 g /m/,<br>Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, j, go, */ | Jabłko 1 szt. | Jogurt owocowy 1 szt.<br>/m/ smaki:<br>truskawkowy,<br>brzoskwinia-mango,<br>jagodowy, ananasowy,<br>malinowy, czereśniowy,<br>jabłko-gruszka | <b>E: 2097 kcal</b><br><b>B: 94,8 g</b><br><b>T: 86,3 g</b><br><b>w tym nasycone</b><br><b>kwasy tłuszczowe:</b><br><b>27,4 g</b>  | <b>W: 268,0 g</b><br><b>w tym cukry:</b><br><b>22,5 g</b><br><b>Sól: 4,5 g</b><br><b>Błonnik: 34,2 g</b> |
| <b>Z OGRANICZENIEM<br/>WĘGLOWODANÓW<br/>ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b> | Herbata 200 ml,<br>Chleb razowy 100 g / g <sub>żyt</sub> , g <sub>psz</sub> ,<br>Masło 15 g /m/,<br>Polędwica drobiowa 50 g /*/,<br>Papryka ½ szt.  | Herbata 200 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem brązowymi 350 ml /s, *//,<br>Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>jęcz</sub> ,<br>Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>psz</sub> *//,<br>Fasolka szparagowa 120 g | Herbata 200 ml<br>Chleb razowy 100 g / g <sub>żyt</sub> , g <sub>psz</sub> ,<br>Masło 15 g /m/,<br>Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, j, go, */  | Jabłko 1 szt. | Kefir 1 szt. /m/  | <b>E: 2140 kcal</b><br><b>B: 100,7 g</b><br><b>T: 93,8 g</b><br><b>w tym nasycone</b><br><b>kwasy tłuszczowe:</b><br><b>29,5 g</b> | <b>W: 261,1 g</b><br><b>w tym cukry:</b><br><b>24,7 g</b><br><b>Sól: 4,2 g</b><br><b>Błonnik: 39,3 g</b> |



*Smacznego*