

Jadłospis na 16.12.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, gl _{psz} */, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi 1 szt. / gl _{psz} , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2293 kcal B: 91,8 g T: 100,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,2 g	W: 278,6 g w tym cukry: 52,7 g Sól: 5,3 g Błonnik: 32,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, gl _{psz} */, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g / gl _{psz} , s, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} */, Sałata 50 g	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2259 kcal B: 90,4 g T: 97,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,6 g	W: 286,4 g w tym cukry: 54,2 g Sól: 4,4 g Błonnik: 31,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g / gl _{psz} , s, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} */, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2077 kcal B: 84,5 g T: 95,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,2 g	W: 256,7 g w tym cukry: 29,6 g Sól: 5,3 g Błonnik: 36,6 g

Smacznego

