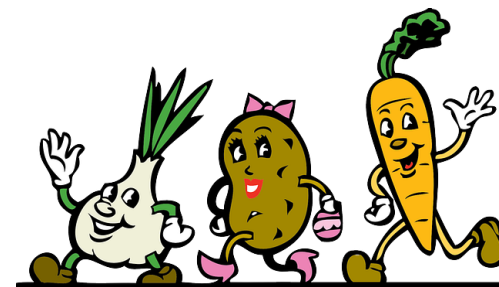


Jadłospis na 17.12.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 250 ml /g _{żyt} , g _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /g _{psz} , g _{żyt} , g _{jęcz} /, Bułka słodka 1 szt. /g _{psz} , m, j, g _{jęcz} , * / Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s, g _{jęcz} , * /, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Bigos 300 g /*/	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{żyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j, m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	E: 2511 kcal B: 100,5 g T: 116,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 50,1 g	W: 299,1g w tym cukry: 67,3 g Sól: 6,6 g Błonnik: 34,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 250 ml /g _{żyt} , g _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /g _{psz} , g _{żyt} , g _{jęcz} /, Bułka słodka 1 szt. /g _{psz} , m, j, g _{jęcz} , * / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s, g _{jęcz} , * /, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Indyk w sosie jarzynowym 180 g /g _{psz} , s, * /, Jarzynka po grecku 120 g /s, * /	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psz} , g _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j, m/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiniowy, szarlotka	E: 2500 kcal B: 107,7 g T: 103,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,7 g	W: 317,7 g w tym cukry: 74,9 g Sól: 5,3 g Błonnik: 34,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{żyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata owocowa 200 ml Krupnik z ziemniakami 350 ml /s, g _{jęcz} , * /, Ziemniaki tuczzone 180 g /m/, Bigos 300 g /*/	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{żyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j, m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2170 kcal B: 86,4 g T: 107,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,9 g	W: 248,7 g w tym cukry: 27,3 g Sól: 7,0 g Błonnik: 35,3 g



Smacznego