

# Jadłospis na 18.12.2024r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /g <sub>pszc</sub> , g <sub>zyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g <sub>pszc</sub> */, Dżem 1 szt. /*/, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s,*/, Ziemniaki tuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>pszc</sub> */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki /g <sub>zyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g <sub>łows</sub> / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2247 kcal</b> <b>B: 94,2 g</b> <b>T: 98,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,2 g</b>	<b>W: 272,7 g</b> <b>w tym cukry: 55,0 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 28,7 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /g <sub>pszc</sub> , g <sub>zyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>pszc</sub> , g <sub>łows</sub> */, Dżem 1 szt. /*/, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s,*/, Ziemniaki tuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>pszc</sub> */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g <sub>pszc</sub> , g <sub>zyt</sub> , g <sub>łows</sub> , se, so,*/, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g <sub>łows</sub> / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2198 kcal</b> <b>B: 95,2 g</b> <b>T: 89,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,3 g</b>	<b>W: 277,7 g</b> <b>w tym cukry: 54,2 g</b> <b>Sól: 4,1 g</b> <b>Błonnik: 27,3 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki /g <sub>zyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g <sub>pszc</sub> */, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml /s,*/, Ziemniaki tuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>pszc</sub> */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Mandarynka 2 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki /g <sub>zyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2003 kcal</b> <b>B: 54,6 g</b> <b>T: 92,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g</b>	<b>W: 240,3 g</b> <b>w tym cukry: 32,0 g</b> <b>Sól: 4,8 g</b> <b>Błonnik: 31,7 g</b>

*Smacznego*

