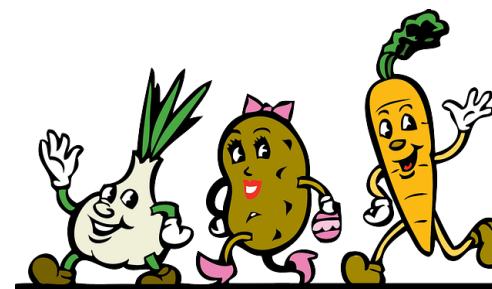


Jadłospis na 20.12.2024r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. / g ^l _{pszc} , g ^l _{zyt} , g ^l _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa szpinakowa z brązowym ryżem zabeliana 350 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z jaj /g ^l _{pszc} , j, */, Surówka z marchwi i jabłek 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g ^l _{zyt} , g ^l _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2309 kcal B: 96,8 g T: 92,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,3 g	W: 307,3 g w tym cukry: 57,5 g Sól: 6,0 g Błonnik: 36,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. / g ^l _{pszc} , g ^l _{zyt} , g ^l _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa szpinakowa z brązowym ryżem zabeliana 350 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Jajko w sosie koperkowym 160 g /g ^l _{pszc} , j, m, */, Surówka z marchwi i jabłek 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g ^l _{pszc} , g ^l _{zyt} , g ^l _{owis} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2243 kcal B: 90,0 g T: 89,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,4 g	W: 301,5 g w tym cukry: 58,7 g Sól: 5,5 g Błonnik: 35,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g ^l _{zyt} , g ^l _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa szpinakowa z brązowym ryżem zabeliana 350 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Jajko w sosie koperkowym 160 g /g ^l _{pszc} , j, m, */, Surówka z marchwi i jabłek 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g ^l _{zyt} , g ^l _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka 100 g /r/	Kefir 1 szt. /m/	E: 2075 kcal B: 85,3 g T: 88,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g	W: 273,0 g w tym cukry: 39,9 g Sól: 5,6 g Błonnik: 41,3 g



Smacznego