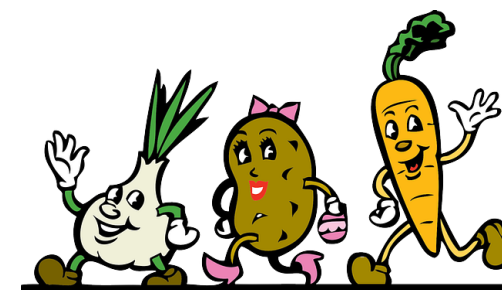


# Jadłospis na 22.12.2024r.

## Niedziela

### DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g <sub>żyt.</sub> , g <sub>jęcz.</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s, g <sub>pszc.</sub> *//, Kasza pęczak 160 g /g <sub>jęcz.</sub> /, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>pszc.</sub> *//, Kalafior gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>pszc.</sub> g <sub>żyt.</sub> , g <sub>łows.</sub> , se, so, *//, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, jabłecznikowy	<b>E: 2272 kcal</b> <b>B: 114,6 g</b> <b>T: 91,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>30,0 g</b>	<b>W: 279,5 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>38,0 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 34,1 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g <sub>pszc.</sub> , g <sub>żyt.</sub> , g <sub>łows.</sub> , se, so, *//, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s, g <sub>pszc.</sub> *//, Kasza pęczak 160 g /g <sub>jęcz.</sub> /, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>pszc.</sub> *//, Kalafior gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>pszc.</sub> g <sub>żyt.</sub> , g <sub>łows.</sub> , se, so, *//, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, jabłecznikowy	<b>E: 2271 kcal</b> <b>B: 113,5 g</b> <b>T: 89,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>29,7 g</b>	<b>W: 283,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>36,6 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 32,3 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g <sub>żyt.</sub> , g <sub>jęcz.</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s, g <sub>pszc.</sub> *//, Kasza pęczak 160 g /g <sub>jęcz.</sub> /, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, g <sub>pszc.</sub> *//, Kalafior gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g <sub>żyt.</sub> , g <sub>jęcz.</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z tuńczyka 1 szt. /r, go, j, s, */	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2270 kcal</b> <b>B: 109,6 g</b> <b>T: 104,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>36,3 g</b>	<b>W: 258,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>23,0 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 36,1 g</b>



*Smacznego*