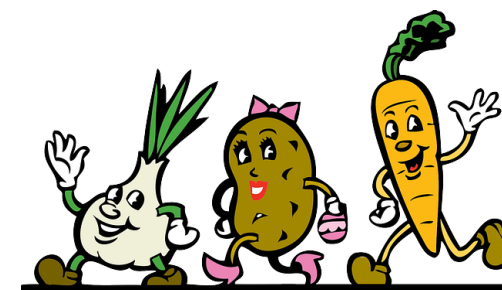


Jadłospis na 24.12.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Kawa zbożowa 200 ml /g <sub>l<sub>z</sub>yt</sub> , g <sub>l<sub>j</sub>ęcz</sub> , m/, Chleb żytni 3 kromki / g <sub>l<sub>z</sub>yt</sub> , g <sub>l<sub>j</sub>ęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Ryba po grecku 200 g /r, s, */	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>l<sub>p</sub>sz</sub> , g <sub>l<sub>z</sub>yt</sub> /, Masło 15 g /m/, Tuńczyk w oleju 70 g /r/, Ogórek kiszony 1 szt.	Strucla jabłkowa 100 g /g <sub>l<sub>p</sub>sz</sub> , m, j, g <sub>l<sub>j</sub>ęcz</sub> , */	<b>E: 2240 kcal</b> <b>B: 108,4 g</b> <b>T: 77,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g</b>	<b>W: 314,6 g</b> <b>w tym cukry: 58,5 g</b> <b>Sól: 7,2 g</b> <b>Błonnik: 40,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Kawa zbożowa 200 ml /g <sub>l<sub>z</sub>yt</sub> , g <sub>l<sub>j</sub>ęcz</sub> , m/, Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>l<sub>p</sub>sz</sub> , g <sub>l<sub>z</sub>yt</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Ryba po grecku 200 g /r, s, */	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>l<sub>p</sub>sz</sub> , g <sub>l<sub>z</sub>yt</sub> /, Masło 15 g /m/, Tuńczyk w oleju 70 g /r/, Sałata	Strucla jabłkowa 100 g /g <sub>l<sub>p</sub>sz</sub> , m, j, g <sub>l<sub>j</sub>ęcz</sub> , */	<b>E: 2246 kcal</b> <b>B: 107,5 g</b> <b>T: 75,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,0 g</b>	<b>W: 320,6 g</b> <b>w tym cukry: 57,2 g</b> <b>Sól: 6,5 g</b> <b>Błonnik: 39,0 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g <sub>l<sub>z</sub>yt</sub> , g <sub>l<sub>j</sub>ęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Ryba po grecku 200 g /r, s, */	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g <sub>l<sub>z</sub>yt</sub> , g <sub>l<sub>j</sub>ęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Tuńczyk w oleju 70 g /r/, Ogórek kiszony 1 szt.	Ciastka bez cukru 40 g /g <sub>l<sub>p</sub>sz</sub> , m, j, */	<b>E: 2039 kcal</b> <b>B: 97,8 g</b> <b>T: 76,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g</b>	<b>W: 279,9 g</b> <b>w tym cukry: 41,6 g</b> <b>Sól: 6,4 g</b> <b>Błonnik: 42,9 g</b>



*Smacznego*