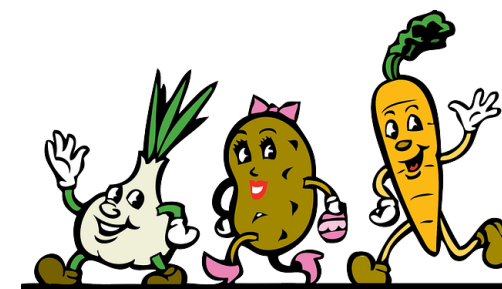


Jadłospis na 25.12.2024r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{l_{zyt}} , g _{l_{psz}} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{l_{psz}} , g _{l_{ows}} */, Jajo 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{l_{psz}} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew z groszkiem 120 g /g _{l_{psz}} , m,*/	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{l_{psz}} , g _{l_{zyt}} , g _{l_{ows}} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Babka 100 g /g _{l_{psz}} , m, j, g _{l_{jęcz}} */	E: 2412 kcal B: 109,8 g T: 95,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,9 g	W: 312,9 g w tym cukry: 70,2 g Sól: 5,5 g Błonnik: 37,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{l_{psz}} , g _{l_{zyt}} , g _{l_{ows}} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{l_{psz}} , g _{l_{ows}} */, Jajo 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{l_{psz}} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew z groszkiem 120 g /g _{l_{psz}} , m,*/	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{l_{psz}} , g _{l_{zyt}} , g _{l_{ows}} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Babka 100 g /g _{l_{psz}} , m, j, g _{l_{jęcz}} */	E: 2404 kcal B: 107,8 g T: 93,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,6 g	W: 314,8 g w tym cukry: 67,7 g Sól: 5,7 g Błonnik: 33,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{l_{zyt}} , g _{l_{psz}} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{l_{psz}} , g _{l_{ows}} */, Jajo 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{l_{psz}} , j, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{l_{zyt}} , g _{l_{psz}} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Ciastka bez cukru 40 g /g _{l_{psz}} , m, j, */	E: 2067 kcal B: 102,7 g T: 93,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,0 g	W: 240,3 g w tym cukry: 34,0 g Sól: 5,2 g Błonnik: 38,4 g



Smacznego