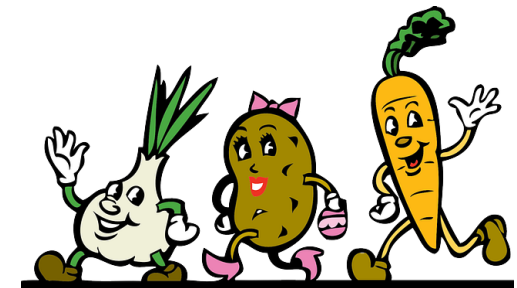


Jadłospis na 26.12.2024r.

Czwartek

DZIECI

| DIETA | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek wieczorny | Wartość odżywcza | |
|---|---|---|-------------------|--|--|--|--|
| PODSTAWOWA | Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{lpszz} , g _{lzytl} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpszz} , g _{lowss} */, Ser żółty 3 plastry /m/, Ćwikła 50 g /ds,*/ | Herbata owocowa 200 ml Żurek z makaronem 300 ml /s, g _{lpszz} */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{ljecz} /, Wołowina w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{lpszz} */, Ogórek kiszony 1 szt. | Pomarańcza 1 szt. | Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzytl} , g _{lpszz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ćwikła 50 g /ds,*/ | Babka 100 g /g _{lpszz} , m, j, g _{ljecz} */ | E: 2323 kcal B: 99,3 g T: 82,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g | W: 324,2 g w tym cukry: 67,3 g Sól: 7,0 g Błonnik: 31,0 g |
| ŁATWOSTRAWNA | Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{lpszz} , g _{lzytl} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpszz} , g _{lowss} */, Fromage 1 szt. /m/, Ćwikła 50 g /ds,*/ | Herbata owocowa 200 ml Żurek z makaronem 300 ml /s, g _{lpszz} */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{ljecz} /, Wołowina w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{lpszz} */, Kalafior gotowany 120 g | Pomarańcza 1 szt. | Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{lpszz} , g _{lzytl} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ćwikła 50 g /ds,*/ | Babka 100 g /g _{lpszz} , m, j, g _{ljecz} */ | E: 2409 kcal B: 100,4 g T: 87,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,1 g | W: 332,4 g w tym cukry: 67,2 g Sól: 5,1g Błonnik: 30,8 g |
| Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH | Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzytl} , g _{lpszz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpszz} , g _{lowss} */, Fromage 1 szt. /m/, Ćwikła 50 g /ds,*/ | Herbata owocowa 200 ml Żurek z makaronem 300 ml /s, g _{lpszz} */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{ljecz} /, Wołowina w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{lpszz} */, Ogórek kiszony 1 szt. | Pomarańcza 1 szt. | Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzytl} , g _{lpszz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ćwikła 50 g /ds,*/ | Ciastka bez cukru 40 g /g _{lpszz} , m, j, */ | E: 2202 kcal B: 92,8 g T: 93,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,5 g | W: 279,9 g w tym cukry: 39,3 g Sól: 5,0 g Błonnik: 34,6 g |



Smacznego