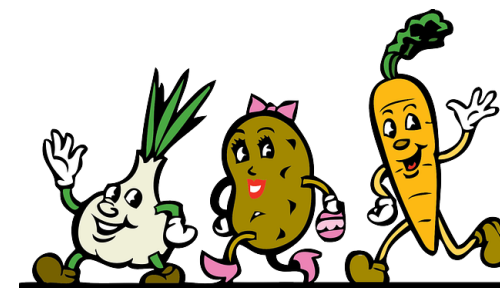


Jadłospis na 28.12.2024r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z ryżem 250 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym 120 ml /s, gl _{pszc} , m, */, Brokuł gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2141 kcal B: 95,3 g T: 81,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,0 g	W: 287,2 g w tym cukry: 56,3 g Sól: 6,5 g Błonnik: 33,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z ryżem 250 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym 120 ml /s, gl _{pszc} , m, */, Brokuł gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / gl _{pszc} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2142 kcal B: 95,5 g T: 82,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,0 g	W: 287,7 g w tym cukry: 56,3 g Sól: 5,6 g Błonnik: 34,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpeciki z indyka 2 szt. w sosie koperkowym 120 ml /s, gl _{pszc} , m, */, Brokuł gotowany 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{pszc} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2010 kcal B: 92,0 g T: 80,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g	W: 266,1 g w tym cukry: 37,8 g Sól: 6,5 g Błonnik: 38,9 g



Smacznego