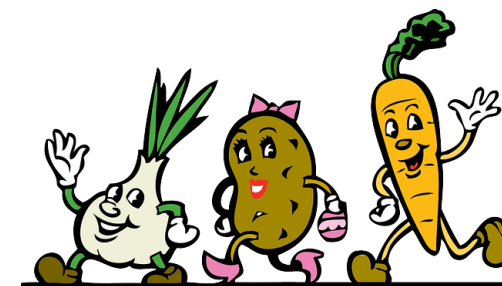


Jadłospis na 29.12.2024r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{żyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{jęcz} /, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{psz} */, Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psz} , g _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Tuńczyk w oleju 70 g /r/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2181 kcal B: 101,9 g T: 81,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,2 g	W: 293,3 g w tym cukry: 33,2 g Sól: 4,7 g Błonnik: 34,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psz} , g _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{jęcz} /, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{psz} */, Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{psz} , g _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Tuńczyk w oleju 70 g /r/, Sałata	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2186 kcal B: 100,8 g T: 78,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g	W: 298,8 g w tym cukry: 31,9 g Sól: 4,8 g Błonnik: 32,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{żyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 300 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g _{jęcz} /, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{psz} */, Fasolka szparagowa 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{żyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Tuńczyk w oleju 70 g /r/, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2176 kcal B: 103,0 g T: 83,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,5 g	W: 287,8 g w tym cukry: 34,5 g Sól: 4,5 g Błonnik: 36,5 g



Smacznego