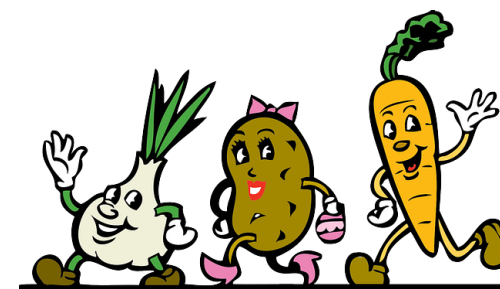


Jadłospis na 30.12.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} /*/, Grahamka 1 szt. /g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml, Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabilana 300 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi 1 szt. / g _{lpsz} , j, /*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2199 kcal B: 94,9 g T: 95,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,1 g	W: 270,6 g w tym cukry: 45,6 g Sól: 6,3 g Błonnik: 32,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml /m, g _{lows} /*/, Grahamka 1 szt. /g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabilana 300 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g / g _{lms} , s, /*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Banan 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} /*/, Sałata 50 g	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2192 kcal B: 90,2 g T: 97,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,3 g	W: 266,8 g w tym cukry: 47,0 g Sól: 4,3 g Błonnik: 29,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml, Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabilana 300 ml /s, m, /*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g / g _{lms} , s, /*/, Mix warzyw gotowany 120 g	Kiwi 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{lzyt} , g _{ljecz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2010 kcal B: 83,1 g T: 95,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,1 g	W: 238,6 g w tym cukry: 23,3 g Sól: 5,1 g Błonnik: 34,2 g



Smacznego