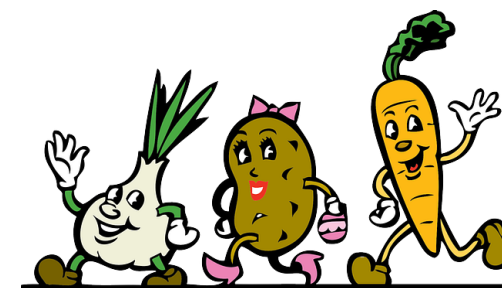


Jadłospis na 31.12.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 200 ml /g _{żyty} , g _{jęczy} , m/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszy} , g _{żyty} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, g _{jęczy} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie koperkowym 180 g /g _{pszy} , s, m, */, Jarzynka po grecku 120 g /s, */	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{żyty} , g _{pszy} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ćwikła 50 g /ds, */	Babka 100 g /g _{pszy} , m, j, g _{jęczy} */	E: 2500 kcal B: 93,5 g T: 99,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,9 g	W: 345,7 g w tym cukry: 89,0 g Sól: 5,9 g Błonnik: 40,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 200 ml /g _{żyty} , g _{jęczy} , m/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszy} , g _{żyty} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, g _{jęczy} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie koperkowym 180 g /g _{pszy} , s, m, */, Jarzynka po grecku 120 g /s, */	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g _{pszy} , g _{żyty} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ćwikła 50 g /ds, */	Babka 100 g /g _{pszy} , m, j, g _{jęczy} */	E: 2499 kcal B: 92,0 g T: 97,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,6 g	W: 349,4 g w tym cukry: 87,1 g Sól: 6,0 g Błonnik: 37,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{żyty} , g _{pszy} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, g _{jęczy} */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pulpet w sosie koperkowym 180 g /g _{pszy} , s, m, */, Jarzynka po grecku 120 g /s, */	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{żyty} , g _{pszy} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ćwikła 50 g /ds, */	Ciastka bez cukru 40 g /g _{pszy} , m, j, */	E: 2106 kcal B: 79,3 g T: 91,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,8 g	W: 286,7 g w tym cukry: 44,0 g Sól: 5,3 g Błonnik: 46,5 g



Smacznego