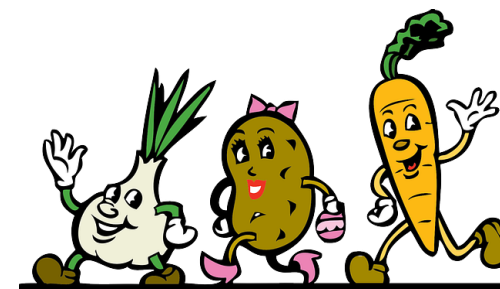


# Jadłospis na 06.01.2025r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g <sub>łzyt.</sub> , g <sub>łjęcz.</sub> /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml, Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g <sub>łpsz.</sub> /, Kotlet mielony 1 szt. / g <sub>łpsz.</sub> , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>łpsz.</sub> , g <sub>łzyt.</sub> , g <sub>łows.</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g <sub>łpsz.</sub> , */, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/  smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan- malina	<b>E: 2294 kcal</b> <b>B: 81,4 g</b> <b>T: 106,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>42,9 g</b>	<b>W: 287,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>31,6 g</b> <b>Sól: 6,8 g</b> <b>Błonnik: 33,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>łpsz.</sub> , g <sub>łzyt.</sub> , g <sub>łows.</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata owocowa 200 ml, Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g <sub>łpsz.</sub> /, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g / g <sub>łpsz.</sub> , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g <sub>łpsz.</sub> , g <sub>łzyt.</sub> , g <sub>łows.</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>łpsz.</sub> , g <sub>łows.</sub> , */, Sałata 50 g	Skyr 1 szt. /m/  smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan- malina	<b>E: 2103 kcal</b> <b>B: 81,9 g</b> <b>T: 86,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>39,2 g</b>	<b>W: 280,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>31,9 g</b> <b>Sól: 5,3 g</b> <b>Błonnik: 32,9 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g <sub>łzyt.</sub> , g <sub>łjęcz.</sub> /, Masło 15 g /m/, Ser topiony 4 plastry /m/, Papryka ¼ szt	Herbata owocowa 200 ml, Zupa z soczewicy 300 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty 160 g /g <sub>łpsz.</sub> /, Pulpet w sosie pomidorowym 180 g / g <sub>łpsz.</sub> , j, */, Mix warzyw gotowany 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 3 kromki / g <sub>łzyt.</sub> , g <sub>łjęcz.</sub> /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g <sub>łpsz.</sub> , */, Ogórek kiszony 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2076 kcal</b> <b>B: 80,5 g</b> <b>T: 97,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>42,6 g</b>	<b>W: 255,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>18,8 g</b> <b>Sól: 6,6 g</b> <b>Błonnik: 35,5 g</b>



*Smacznego*