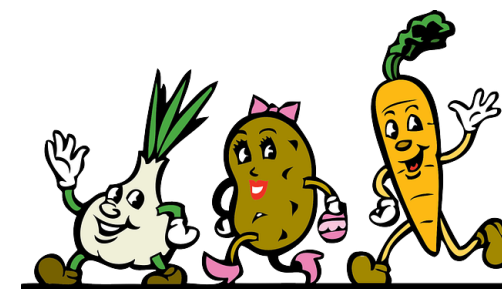


Jadłospis na 07.01.2025r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Kawa zbożowa 200 ml /gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> , m/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> , * /	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabelana 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,* /, Sałata 50 g	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2441 kcal</b> <b>B: 103,3 g</b> <b>T: 104,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,7 g</b>	<b>W: 304,1 g</b> <b>w tym cukry: 71,8 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 33,8 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Kawa zbożowa 200 ml /gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> , m/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m, j, gl <sub>jęcz</sub> , * /	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabelana 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb pszenny 3 kromki /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,* /, Sałata 50 g	Jogurt owocowy bez dodatku cukru 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	<b>E: 2435 kcal</b> <b>B: 107,8 g</b> <b>T: 99,3 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,8 g</b>	<b>W: 309,0 g</b> <b>w tym cukry: 76,7 g</b> <b>Sól: 4,8 g</b> <b>Błonnik: 33,8 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /* /, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabelana 300 ml /s, gl <sub>psz</sub> , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl <sub>psz</sub> , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /* /, Chleb razowy 3 kromki / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,* /, Sałata 50 g /	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2388 kcal</b> <b>B: 103,3 g</b> <b>T: 107,2 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,3 g</b>	<b>W: 288,9 g</b> <b>w tym cukry: 45,1 g</b> <b>Sól: 4,5 g</b> <b>Błonnik: 38,0 g</b>



*Smacznego*