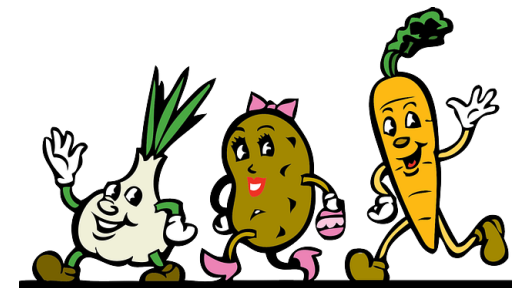


# Jadłospis na 12.01.2025r.

## Niedziela

### DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łpsz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łows</sub> */, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, */, Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sub>łpsz</sub> */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Tuńczyk w oleju 70 g /r/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, jabłecznikowy	<b>E: 2023 kcal</b> <b>B: 109,4 g</b> <b>T: 68,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>26,2 g</b>	<b>W: 279,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>38,9 g</b> <b>Sól: 5,6 g</b> <b>Błonnik: 39,7 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łows</sub> */, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, */, Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sub>łpsz</sub> */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Tuńczyk w oleju 70 g /r/, Sałata 50 g	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, jabłecznikowy	<b>E: 2030 kcal</b> <b>B: 108,5 g</b> <b>T: 66,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>25,9 g</b>	<b>W: 285,3 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>37,6 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 38,1 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łpsz</sub> /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łows</sub> */, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami zabelana 300 ml /s, m, */, Ryż brązowy 160 g /*/, Pierś w sosie jarzynowym 180 g /s, g <sub>łpsz</sub> */, Fasolka gotowana 120 g	Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łpsz</sub> /, Masło 15 g /m/, Tuńczyk w oleju 70 g /r/, Ogórek kiszony 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2021 kcal</b> <b>B: 104,3 g</b> <b>T: 81,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>32,5 g</b>	<b>W: 258,4 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>23,9 g</b> <b>Sól: 5,4 g</b> <b>Błonnik: 41,7 g</b>



*Smacznego*