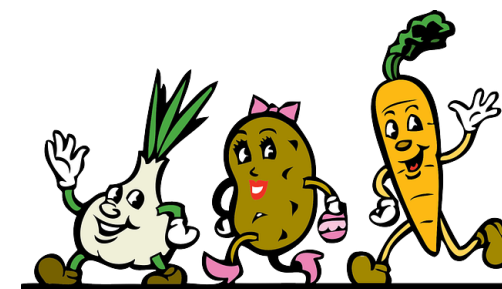


Jadłospis na 14.01.2025r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} , * /	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl _{psz} , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, 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	E: 2277 kcal B: 95,2 g T: 97,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,4 g	W: 287,5 g w tym cukry: 71,8 g Sól: 4,2 g Błonnik: 33,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} , * /	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl _{psz} , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb pszenny 3 kromki /gl _{psz} , gl _{zyt} /, 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	E: 2271 kcal B: 99,7 g T: 92,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,5 g	W: 292,4 g w tym cukry: 76,7 g Sól: 4,5 g Błonnik: 33,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Ciastka bez cukru 40 g /gl _{psz} , m, j, * /	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, gl _{psz} , m, * /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, gl _{psz} , * /, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s, * /, Sałata 50 g/	Kefir 1 szt. /m/	E: 2110 kcal B: 99,9 g T: 91,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,0 g	W: 256,5 g w tym cukry: 45,1 g Sól: 4,5 g Błonnik: 37,2 g



Smacznego