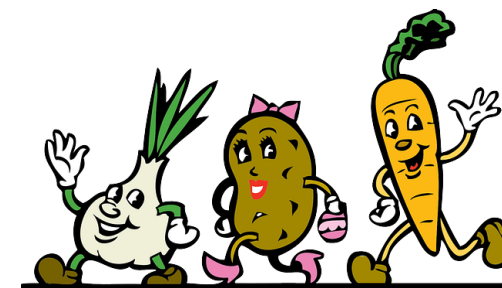


Jadłospis na 21.01.2025r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 200 ml /g _{żyt} , g _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /g _{psz} , g _{żyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 3 plastry /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 szt. /g _{psz} , m, j, g _{jęcz} */	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _{psz} , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{psz} */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{żyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tososia 1 szt. /r,go,j, s,*/,	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2476 kcal B: 102,9 g T: 112,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,5 g	W: 298,0 g w tym cukry: 65,0 g Sól: 4,2 g Błonnik: 35,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 200 ml /g _{żyt} , g _{jęcz} , m/, Grahamka 1 szt. /g _{psz} , g _{żyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt. Bułka słodka 1 szt. /g _{psz} , m, j, g _{jęcz} */	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _{psz} , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{psz} */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb pszenny 3 kromki /g _{psz} , g _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tososia 1 szt. /r,go,j, s,*/,	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2479 kcal B: 106,2 g T: 105,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,4 g	W: 308,3 g w tym cukry: 69,3 g Sól: 4,7 g Błonnik: 33,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/ Chleb razowy 3 kromki / g _{żyt} , g _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata owocowa 200 ml Zupa brokułowa z zacierką zabieleną 300 ml /s, g _{psz} , m, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /s, g _{psz} */, Sałatka z buraczków 120 g	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/ Chleb żytni 3 kromki / g _{żyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z tososia 1 szt. /r,go,j, s,*/,	Jogurt owocowy 1 szt. /m/	E: 2465 kcal B: 114,3 g T: 118,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 48,9 g	W: 272,6 g w tym cukry: 45,1 g Sól: 4,4 g Błonnik: 37,6 g



Smacznego