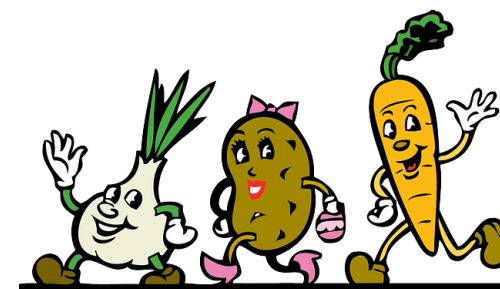


Jadłospis na 25.12.2054r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} */, Jajo 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{lpsz} , j, */, Udko pieczone 1 szt. /*/, Ryż brązowy 180 g /*/, Marchew z groszkiem 120 g /g _{lpsz} , m,*/	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Babka 100 g /g _{lpsz} , m, j, g _{ljecz} ,*/	E: 2473 kcal B: 109,8 g T: 102,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,9 g	W: 312,9 g w tym cukry: 70,1 g Sól: 6,8 g Błonnik: 35,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki /g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} */, Jajo 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{lpsz} , j, */, Ryż brązowy 180 g /*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Marchew z groszkiem 120 g /g _{lpsz} , m,*/	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb wieloziarnisty 3 kromki / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Babka 100 g /g _{lpsz} , m, j, g _{ljecz} ,*/	E: 2460 kcal B: 108,9 g T: 101,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,8 g	W: 309,3 g w tym cukry: 68,9 g Sól: 6,8 g Błonnik: 34,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, g _{lpsz} , g _{lows} */, Jajo 1 szt. /j/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Herbata owocowa 200 ml Rosół z makaronem nitki 300 ml /s, g _{lpsz} , j, */, Ryż brązowy 180 g /*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Surówka z marchewki 120 g /*/	Pomarańcza 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Chleb razowy 3 kromki / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ćwikła 50 g /ds,*/	Ciastka bez cukru 40 g /g _{lpsz} , m, j, */	E: 2278 kcal B: 104,6 g T: 100,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,0 g	W: 282,4 g w tym cukry: 45,1 g Sól: 6,6 g Błonnik: 45,0 g



Smacznego