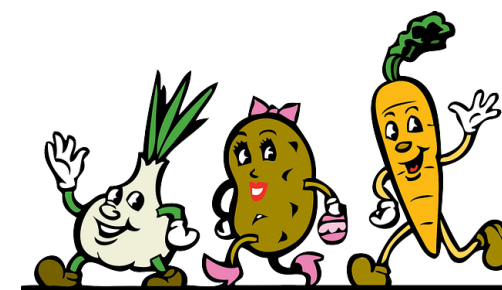


Jadłospis na 01.11.2024r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g ^l _{zyt} , g ^l _{psz} / Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,g ^l _{psz} , j,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk smażony 1 szt. /g ^l _{psz} , j, */, Sałatka z czerwonej kapusty 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g ^l _{psz} , g ^l _{zyt} , g ^l _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/,	Pomarańcza 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinia	E: 2256 kcal B: 106,1 g T: 97,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,2 g	W: 270,2 g w tym cukry: 35,5 g Sól: 3,4 g Błonnik: 33,7 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Chleb wieloziarnisty 100 g / g ^l _{psz} , g ^l _{zyt} , g ^l _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,g ^l _{psz} , j,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 g /r, s,*/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g ^l _{psz} , g ^l _{zyt} , g ^l _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinia	E: 2176 kcal B: 105,0 g T: 91,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,7 g	W: 267,0 g w tym cukry: 36,9 g Sól: 3,8 g Błonnik: 34,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g ^l _{zyt} , g ^l _{psz} / Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,g ^l _{psz} , j,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 100 g /r, s,*/, Sałatka z czerwonej kapusty 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g ^l _{zyt} , g ^l _{psz} / Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/,	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2155 kcal B: 107,4 g T: 93,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,2 g	W: 254,9 g w tym cukry: 36,6 g Sól: 3,2 g Błonnik: 35,8 g



Smacznego