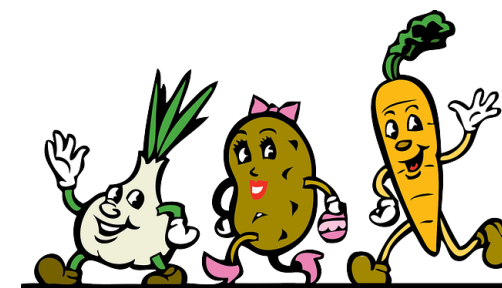


# Jadłospis na 09.10.2024r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g <sup>lows</sup> /, Grahamka 1 szt. / g <sup>lpsza</sup> , g <sup>lzyt</sup> , g <sup>ljezcz</sup> /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s, g <sup>ljezcz</sup> , */, Ziemniaki 180 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g <sup>lzyt</sup> , g <sup>ljezcz</sup> /, Masło 15 g /m/, Szynka sopocka 50 g /so, g <sup>lpsza</sup> , g <sup>lows</sup> , */, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2197 kcal</b> <b>B: 109,1 g</b> <b>T: 101,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 38,3 g</b>	<b>W: 241,8 g</b> <b>w tym cukry: 38,5 g</b> <b>Sól: 5,9 g</b> <b>Błonnik: 30,0 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g <sup>lows</sup> /, Grahamka 1 szt. / g <sup>lpsza</sup> , g <sup>lzyt</sup> , g <sup>ljezcz</sup> /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s, g <sup>ljezcz</sup> , */, Ziemniaki 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /g <sup>lpsza</sup> , s, */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g <sup>lpsza</sup> , g <sup>lzyt</sup> /, Masło 15 g /m/, Szynka sopocka 50 g /so, g <sup>lpsza</sup> , g <sup>lows</sup> , */, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2226 kcal</b> <b>B: 109,1 g</b> <b>T: 99,1 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 38,0 g</b>	<b>W: 253,8 g</b> <b>w tym cukry: 38,2 g</b> <b>Sól: 4,4 g</b> <b>Błonnik: 30,1 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g <sup>lzyt</sup> , g <sup>ljezcz</sup> / Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s, g <sup>ljezcz</sup> , */, Ziemniaki 180 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /g <sup>lpsza</sup> , s, */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g <sup>lzyt</sup> , g <sup>ljezcz</sup> /, Masło 15 g /m/, Szynka sopocka 50 g /so, g <sup>lpsza</sup> , g <sup>lows</sup> , */, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2084 kcal</b> <b>B: 102,2 g</b> <b>T: 95,0 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 34,0 g</b>	<b>W: 237,8 g</b> <b>w tym cukry: 27,9 g</b> <b>Sól: 6,1 g</b> <b>Błonnik: 33,2 g</b>



*Smacznego*