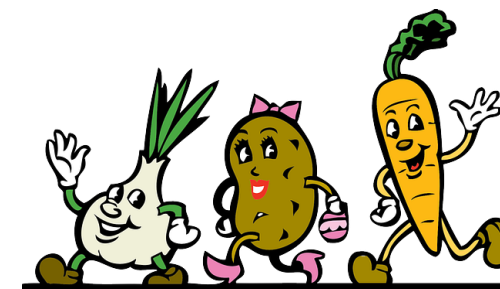


Jadłospis na 11.10.2024r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, gl _{psz} , j/, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Rosół jarski z kaszą manną 350 ml / gl _{psz} , s,*/ Ziemniaki 180 g Morszczuk z pieca 100 g /r,*/, Sałatka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */ Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/,	Banan 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia- mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2095 kcal B: 105,1 g T: 94,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,1 g	W: 230,9 g w tym cukry: 45,3 g Sól: 3,1 g Błonnik: 25,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, gl _{psz} , j/, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Rosół jarski z kaszą manną 350 ml / gl _{psz} , s,*/ Ziemniaki 180 g Morszczuk z pieca 100 g /r,*/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */ Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/,	Banan 1 szt.		E: 2092 kcal B: 106,0 g T: 94,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,2 g	W: 232,5 g w tym cukry: 47,8 g Sól: 3,4 g Błonnik: 29,1 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Jajo 2 szt. /j/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Rosół jarski z kaszą manną 350 ml / gl _{psz} , s,*/ Ziemniaki 180 g Morszczuk z pieca 100 g /r,*/, Sałatka z czerwonej kapusty 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/,	Kiwi 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2161 kcal B: 112,8 g T: 99,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,4 g	W: 236,3 g w tym cukry: 14,4 g Sól: 4,5 g Błonnik: 33,7 g



Smacznego