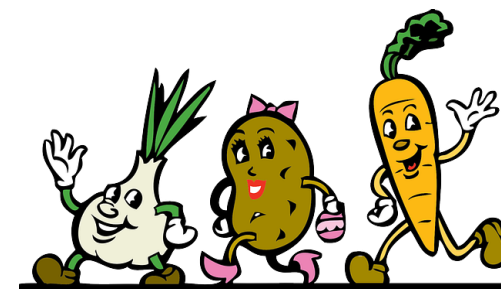


# Jadłospis na 12.10.2024r.

## Sobota DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 300 g /gl <sub>psz</sub> , m,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Paszтет 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , so, j, */ Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2234 kcal</b> <b>B: 90,5 g</b> <b>T: 85,8 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 31,6 g</b>	<b>W: 303,9 g</b> <b>w tym cukry: 33,5 g</b> <b>Sól: 8,2 g</b> <b>Błonnik: 31,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 300 g /gl <sub>psz</sub> , m,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> /, Paszтет 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , so, j, */ Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2241 kcal</b> <b>B: 89,6 g</b> <b>T: 83,6 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 31,4 g</b>	<b>W: 309,9 g</b> <b>w tym cukry: 32,3 g</b> <b>Sól: 7,5 g</b> <b>Błonnik: 30,0 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa z soczewicą 350 ml /s,*/, Makaron pełnoziarnisty z fetą i szpinakiem 300 g /gl <sub>psz</sub> , m,*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Hummus ½ szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2136 kcal</b> <b>B: 87,9 g</b> <b>T: 72,3 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe: 31,0 g</b>	<b>W: 319,8 g</b> <b>w tym cukry: 23,1 g</b> <b>Sól: 6,3 g</b> <b>Błonnik: 39,2 g</b>



*Smacznego*