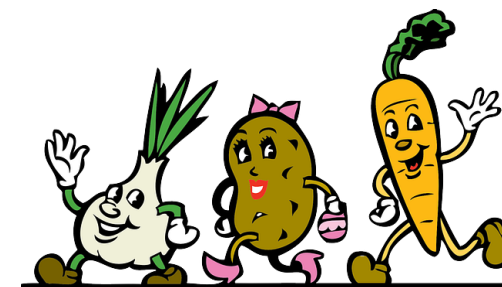


# Jadłospis na 14.10.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml /s, m, */, Kotlet z jaj 1 szt. /gl <sub>psz,j</sub> , */, Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl <sub>zyt.</sub> , gl <sub>jęcz</sub> / Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl <sub>ows</sub> / smaki: smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2207 kcal</b> <b>B: 88,2 g</b> <b>T: 86,0 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g</b>	<b>W: 305,3 g</b> <b>w tym cukry: 52,7 g</b> <b>Sól: 5,6 g</b> <b>Błonnik: 37,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml /s, m, */, Pulpet z jaj 1 szt. /gl <sub>psz,j</sub> , */, Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl <sub>psz</sub> , gl <sub>zyt.</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 50 g /*/ Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl <sub>ows</sub> / smaki: smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	<b>E: 2075 kcal</b> <b>B: 78,2 g</b> <b>T: 79,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,7 g</b>	<b>W: 294,6 g</b> <b>w tym cukry: 53,0 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 34,5 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/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml /s, m, */, Pulpet z jaj 1 szt. /gl <sub>psz,j</sub> , */, Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl <sub>zyt.</sub> , gl <sub>jęcz</sub> / Masło 15 g /m/, Połędwica drobiowa 50 g /*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	<b>E: 2071 kcal</b> <b>B: 82,7 g</b> <b>T: 94,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,8 g</b>	<b>W: 260,9 g</b> <b>w tym cukry: 30,5 g</b> <b>Sól: 5,1 g</b> <b>Błonnik: 35,5 g</b>



*Smacznego*