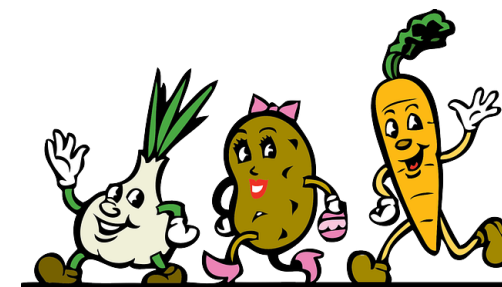


Jadłospis na 16.10.2024r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, gl _{psz} / Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} */, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s, */, Racuchy z jabłkami 2 szt. /gl _{psz} , j, m, */,	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Marchew 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2369 kcal B: 103,1 g T: 89,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,0 g	W: 315,6 g w tym cukry: 50,6 g Sól: 6,2 g Błonnik: 29,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą manną 350 ml /m, gl _{psz} / Bułka pszenna 1 szt. /gl _{psz} , m/, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} */, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl _{psz} , s, */	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Marchew 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2322 kcal B: 105,1 g T: 88,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,1 g	W: 306,9 g w tym cukry: 29,7 g Sól: 5,2 g Błonnik: 33,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} , gl _{ows} */, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl _{psz} , s, */	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Marchew 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2176 kcal B: 99,4 g T: 86,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g	W: 288,0 g w tym cukry: 20,6 g Sól: 5,3 g Błonnik: 39,6 g



Smacznego