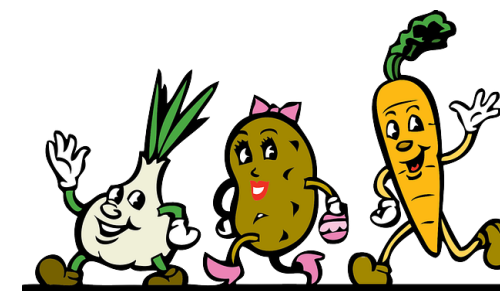


Jadłospis na 18.10.2024r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{lows} /, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lęcz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s, g _{lęcz} , */, Ziemniaki 180 g Pieczeń rybna 100 g /r, g _{lpsz} , */, Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki z fetą i ogórkiem 100 g /m/	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2267 kcal B: 98,5 g T: 94,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,8 g	W: 288,33 g w tym cukry: 42,0 g Sól: 4,5 g Błonnik: 34,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{lows} /, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lęcz} /, Masło 15 g /m/, Jajko 1 szt. /j/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s, g _{lęcz} , */, Ziemniaki 180 g Pieczeń rybna 100 g /r, g _{lpsz} , */,, Jarzynka po grecku 120 g /s, */	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki z fetą i ogórkiem 100 g /m/	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2262 kcal B: 101,7 g T: 89,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,5 g	W: 296,2 g w tym cukry: 39,0 g Sól: 4,1 g Błonnik: 36,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 10 g /m/, Jajko 2 szt. /j/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s, g _{lęcz} , */, Ziemniaki 180 g Pieczeń rybna 100 g /r, g _{lpsz} , */, Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Sałatka z ciecioriki z fetą i ogórkiem 100 g /m/	Kiwi 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/	E: 2100 kcal B: 94,4 g T: 91,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,8 g	W: 260,0 g w tym cukry: 12,8 g Sól: 5,0 g Błonnik: 35,8 g



Smacznego