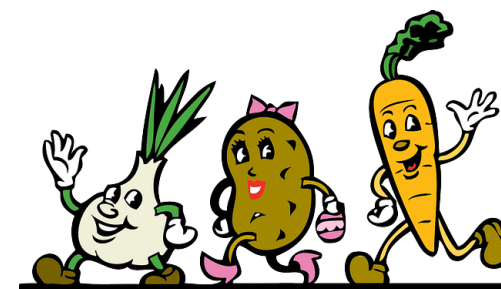


Jadłospis na 19.10.2024r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{lpsz,j} /, Grahamka 1 szt. /g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa solferino 350 ml /s,*/, Kasza kuskus 160 g /g _{lpsz} /, Indyk w sosie koperkowym 180 g /s,g _{lpsz} ,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Paszтет 1 szt. /g _{lpsz} , so, j, */ Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2226 kcal B: 90,4 g T: 96,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,2 g	W: 279,2 g w tym cukry: 39,1 g Sól: 6,0 g Błonnik: 31,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{lpsz,j} /, Grahamka 1 szt. /g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa solferino 350 ml /s,*/, Kasza kuskus 160 g /g _{lpsz} /, Indyk w sosie koperkowym 180 g /s,g _{lpsz} ,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Paszтет 1 szt. /g _{lpsz} , so, j, */ Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2229 kcal B: 91,1 g T: 96,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,2 g	W: 280,3 g w tym cukry: 39,2 g Sól: 5,1 g Błonnik: 32,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g /g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml /*/, Zupa solferino 350 ml /s,*/, Kasza kuskus 160 g /g _{lpsz} /, Indyk w sosie koperkowym 180 g /s,g _{lpsz} ,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml /*/, Chleb żytni 100 g /g _{lzyt} , g _{ljęcz} /, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, g _{lpsz} /, Ogórek kiszony 1 szt	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2118 kcal B: 90,2 g T: 85,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,5 g	W: 288,5 g w tym cukry: 27,6 g Sól: 3,9 g Błonnik: 42,0 g



Smacznego