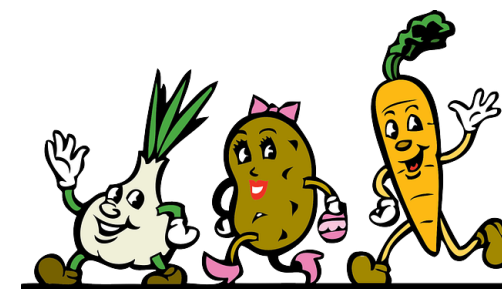


# Jadłospis na 21.10.2024r.

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. / g <sub>psz</sub> , g <sub>żyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml /s, m, */, Naleśniki z serem 2 szt. /g <sub>psz</sub> ,j,m,*/,	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g <sub>żyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> / Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/,	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy z smaki: truskawka, jabłko, banan, brzoskwinia	<b>E: 2497 kcal</b> <b>B: 112,0 g</b> <b>T: 98,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,1 g</b>	<b>W: 315,2 g</b> <b>w tym cukry: 65,4 g</b> <b>Sól: 4,9 g</b> <b>Błonnik: 27,4 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. / g <sub>psz</sub> , g <sub>żyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml /s, m, */, Makaron pszenny 160 g /g <sub>psz</sub> ,j/ z serem i cukrem 150 g /m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g <sub>psz</sub> , g <sub>żyt</sub> /, Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/,	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy z smaki: truskawka, jabłko, banan, brzoskwinia	<b>E: 2261 kcal</b> <b>B: 100,8 g</b> <b>T: 80,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,7 g</b>	<b>W: 305,8 g</b> <b>w tym cukry: 52,1 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 25,7 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g <sub>żyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> / Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml /s, m, */, Makaron pełnoziarnisty a'la pierogi 350 g /g <sub>psz</sub> ,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g <sub>żyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> / Masło 15 g /m/, Sałatka z tuńczyka, ogórka i kukurydzy 100 g /r/,	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2088 kcal</b> <b>B: 95,6 g</b> <b>T: 78,8 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,1 g</b>	<b>W: 279,8 g</b> <b>w tym cukry: 34,0 g</b> <b>Sól: 4,8 g</b> <b>Błonnik: 32,9 g</b>



*Smacznego*