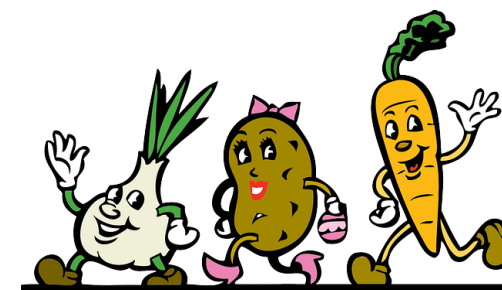


Jadłospis na 23.10.2024r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,gl _{psz} , j,m,*/, Kotlet mielony 1 szt. /gl _{psz} ,j,m,*/, Ziemniaki 180 g, Marchew z groszkiem 120 g /gl _{psz} ,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl _{psz} /, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Skyr owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka - banan lub borówka - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2337 kcal B: 96,8 g T: 99,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,2 g	W: 299,5 g w tym cukry: 35,6 g Sól: 5,8 g Błonnik: 38,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,gl _{psz} , j,m,*/, Pulpet w sosie jarzynowym /gl _{psz} ,j,s,*/, Ziemniaki 180 g, Marchew z groszkiem 120 g /gl _{psz} ,m/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl _{psz} /, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Skyr owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka - banan lub borówka - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2477 kcal B: 119,6 g T: 103,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,9 g	W: 304,3 g w tym cukry: 41,1 g Sól: 4,7 g Błonnik: 38,6 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s,gl _{psz} , j,m,*/, Pulpet w sosie jarzynowym /gl _{psz} ,j,s,*/, Ziemniaki 180 g, Marchew z groszkiem 120 g /gl _{psz} ,m/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Pasta warzywna 1 szt. /so, gl _{psz} /, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2308 kcal B: 106,3 g T: 101,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,9 g	W: 282,2 g w tym cukry: 30,4 g Sól: 4,9 g Błonnik: 40,0 g



Smacznego