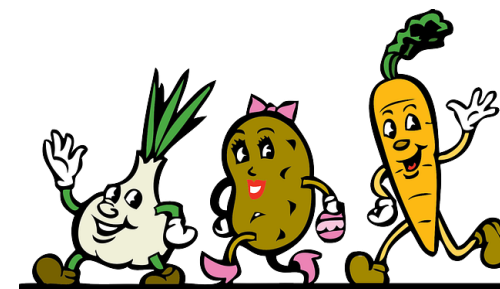


Jadłospis na 24.10.2024r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} ,* / Chleb żytni 2 kromki / gl _{żyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,m, */, Ziemniaki 180 g Kotlet z piersi kurczaka 1 szt. /gl _{psz} , j, */, Fasolka szparagowa gotowana na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / gl _{psz} , gl _{żyt} ,/ Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, pieczone jabłko	E: 2411 kcal B: 102,1 g T: 101,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,5 g	W: 309,8 g w tym cukry: 38,0 g Sól: 4,5 g Błonnik: 39,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} ,* / Chleb pszenny 2 kromki / gl _{psz} , gl _{żyt} ,/ Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,m, */, Ziemniaki 180 g Pierś gotowana w sosie szpinakowym 180 g /gl _{psz} , s, m/, Fasolka szparagowa gotowana na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / gl _{psz} , gl _{żyt} ,/ Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, pieczone jabłko	E: 2275 kcal B: 98,8 g T: 92,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,6 g	W: 299,0 g w tym cukry: 37,5 g Sól: 4,3 g Błonnik: 38,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / gl _{żyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,m, */, Ziemniaki 180 g Pierś gotowana w sosie szpinakowym 180 g /gl _{psz} , s, m/, Fasolka szparagowa gotowana na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{żyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Twaróg z kielkami 70 g /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2081 kcal B: 97,6 g T: 89,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,1 g	W: 260,6 g w tym cukry: 28,2 g Sól: 4,1 g Błonnik: 41,5 g



Smacznego