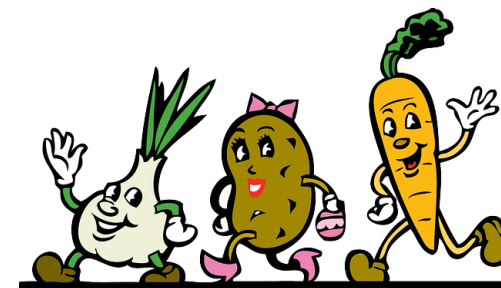


Jadłospis na 25.10.2024r.

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 _{lqcz} /, Masło 15 g /m /, Jajko 1 szt. /j /, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s, g _{lqcz} * /, Ziemniaki 180 g Morszczuk pieczony 100 g /r, s, * /, Jarzynka po grecku 120 g /s, * /	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, * /, Masło 15 g /m /, Sałatka brokułowa 100 g /m, j, go, * /	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2165 kcal B: 90,7 g T: 86,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,2 g	W: 292,4 g w tym cukry: 51,5 g Sól: 4,7 g Błonnik: 37,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g _{lows} /, Grahamka 1 szt. / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lqcz} /, Masło 15 g /m /, Jajko 1 szt. /j /, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s, g _{lqcz} * /, Ziemniaki 180 g Morszczuk pieczony 100 g /r, s, * /, Jarzynka po grecku 120 g /s, * /	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, * /, Masło 15 g /m /, Sałatka brokułowa 100 g /m, j, go, * /	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, g _{lows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2144 kcal B: 90,1 g T: 86,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,1 g	W: 287,3 g w tym cukry: 51,5 g Sól: 4,7 g Błonnik: 36,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m /, Jajko 2 szt. /j /, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s, g _{lqcz} * /, Ziemniaki 180 g Morszczuk pieczony 100 g /r, s, * /, Jarzynka po grecku 120 g /s, * /	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m /, Sałatka brokułowa 100 g /m, j, go, * /	Kiwi 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m /	E: 2064 kcal B: 90,2 g T: 87,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,5 g	W: 268,6 g w tym cukry: 23,7 g Sól: 4,8 g Błonnik: 41,1 g



Smacznego