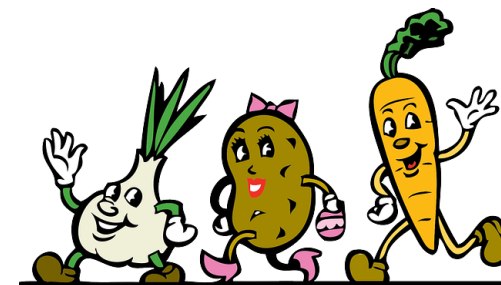


Jadłospis na 26.10.2024r.

Sobota

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{l_{min}} ,j/, Grahamka 1 szt. /g _{l_{min}} , g _{l_{min}} , g _{l_{min}} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Żurek z ziemniakami 350 ml / g _{l_{min}} , m, so, s, */ Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /m, g _{l_{min}} ,*/, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{l_{min}} ,g _{l_{min}} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2137 kcal B: 76,8 g T: 93,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,8 g	W: 278,9 g w tym cukry: 57,4 g Sól: 4,8 g Błonnik: 32,9 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{l_{min}} ,j/, Grahamka 1 szt. /g _{l_{min}} , g _{l_{min}} , g _{l_{min}} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Żurek z ziemniakami 350 ml / g _{l_{min}} , m, so, s, */ Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /m, g _{l_{min}} ,*/, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{l_{min}} , g _{l_{min}} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2149 kcal B: 75,7 g T: 91,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,6 g	W: 284,9 g w tym cukry: 56,9 g Sól: 4,1 g Błonnik: 31,2 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{l_{min}} ,j/, Grahamka 1 szt. /g _{l_{min}} , g _{l_{min}} , g _{l_{min}} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml /*/, Żurek z ziemniakami 350 ml / g _{l_{min}} , m, so, s, */ Ziemniaki 180 g, Jajko w sosie koperkowym 180 g /m, g _{l_{min}} ,*/, Sałatka z buraczków 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g /g _{l_{min}} ,g _{l_{min}} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 1993 kcal B: 70,1 g T: 89,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,6 g	W: 260,3 g w tym cukry: 41,1 g Sól: 4,9 g Błonnik: 35,6 g



Smacznego