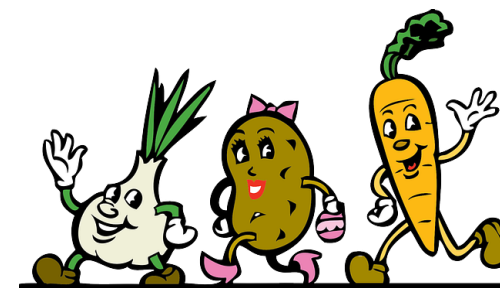


Jadłospis na 27.10.2024r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g <sub>żyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>jęcz</sub> / Indyk w sosie szpinakowym 180 g /s,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g <sub>psz</sub> , g <sub>żyt</sub> /, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: wanilia, truskawka, jabłko	<b>E: 2167 kcal</b> <b>B: 109,7 g</b> <b>T: 98,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>44,0 g</b>	<b>W: 241,6 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>27,4 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 31,7 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml, Chleb pszenny 100 g / g <sub>psz</sub> , g <sub>żyt</sub> /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza jęczmienna 160 g /g <sub>jęcz</sub> / Indyk w sosie szpinakowym 180 g /s,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g <sub>psz</sub> , g <sub>żyt</sub> /, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: wanilia, truskawka, jabłko	<b>E: 2209 kcal</b> <b>B: 112,1 g</b> <b>T: 98,2 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>44,0 g</b>	<b>W: 250,0 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>26,5 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 31,7 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g <sub>żyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> /, Masło 10 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml /s, */, Kasza gryczana 160 g Indyk w sosie szpinakowym 180 g /s,*/, Kalafior gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g <sub>żyt</sub> , g <sub>jęcz</sub> /, Masło 10 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2148 kcal</b> <b>B: 113,1 g</b> <b>T: 99,4 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>44,2 g</b>	<b>W: 232,5 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>28,7 g</b> <b>Sól: 4,3 g</b> <b>Błonnik: 32,9 g</b>



*Smacznego*