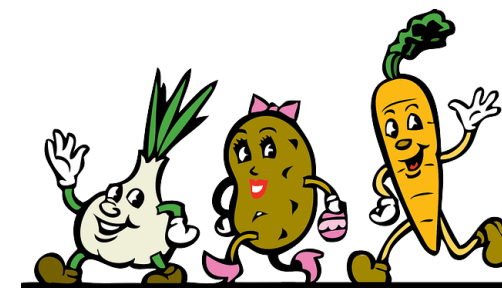


Jadłospis na 28.10.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, j, gl _{psz} /, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{qcz} /, Masto 15 g /m /, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m /, Pomidor 1 szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s, *, /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m /, Kotlet z piersi kurczaka 1 szt. /gl _{psz} , j, *, /, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{psz} gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, *, /, Masto 15 g /m /, Połędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} gl _{ows} , *, /, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Serek owocowy smaki: truskawka, wanilia, brzoskwinia	E: 2167 kcal B: 92,8 g T: 88,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,0 g	W: 277,3 g w tym cukry: 45,1 g Sól: 5,4 g Błonnik: 28,3 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, j, gl _{psz} /, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{qcz} /, Masto 15 g /m /, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m /, Pomidor 1 szt., Banan 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s, *, /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m /, Pierś z kurczaka w sosie jarzynowym 180 g /gl _{psz} , s, *, /, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{psz} gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, *, /, Masto 15 g /m /, Połędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} gl _{ows} , *, /, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Serek owocowy smaki: truskawka, wanilia, brzoskwinia	E: 2111 kcal B: 90,8 g T: 86,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,6 g	W: 268,6 g w tym cukry: 45,9 g Sól: 4,3 g Błonnik: 29,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{qcz} / Masto 15 g /m /, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m /, Pomidor 1 szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s, *, /, Ziemniaki tłuczone 180 g /m /, Pierś z kurczaka w sosie jarzynowym 180 g. /gl _{psz} , s, *, /, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{qcz} / Masto 15 g /m /, Połędwica sopocka 50 g /so, gl _{psz} gl _{ows} , *, /, Awokado ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m /	E: 2073 kcal B: 84,4 g T: 91,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,6 g	W: 263,1 g w tym cukry: 29,3 g Sól: 4,3 g Błonnik: 37,3 g



Smacznego