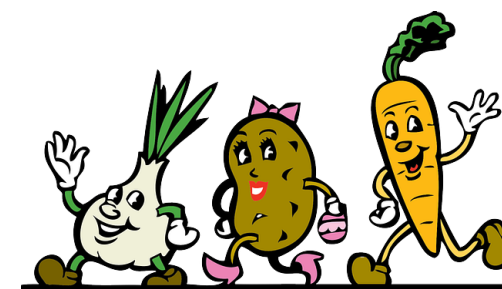


# Jadłospis na 29.10.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Kawa zbożowa 250 ml / g <sup>l<sub>zyt</sub></sup> , g <sup>l<sub>jęcz</sub></sup> , m/, Chleb razowy 100 g / g <sup>l<sub>zyt</sub></sup> , g <sup>l<sub>psz</sub></sup> / Masło 15 g /m/, Dżem 25 g /*/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa fasolowa z kielbasą 350 ml /s,*/, Ryż biały na mleku z jabłkami 350 g /m,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g <sup>l<sub>zyt</sub></sup> , g <sup>l<sub>psz</sub></sup> / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Czekolada gorzka 50 g /*/	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: smaki: truskawka, brzoskwinia	<b>E: 2287 kcal</b> <b>B: 78,2 g</b> <b>T: 76,5 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>35,6 g</b>	<b>W: 353,4 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>81,7 g</b> <b>Sól: 6,3 g</b> <b>Błonnik: 34,5 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Kawa zbożowa 250 ml / g <sup>l<sub>zyt</sub></sup> , g <sup>l<sub>jęcz</sub></sup> , m/, Chleb pszenny 100 g / g <sup>l<sub>zyt</sub></sup> , g <sup>l<sub>psz</sub></sup> / Masło 15 g /m/, Dżem 25 g /*/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomidor 1 szt.	Herbata 200 ml, Zupa ziemniaczana 350 ml /s,*/, Ryż biały na mleku z jabłkami 350 g /m,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g <sup>l<sub>zyt</sub></sup> , g <sup>l<sub>psz</sub></sup> / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Sałata 50 g	Czekolada gorzka 50 g /*/	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: smaki: truskawka, brzoskwinia	<b>E: 2195 kcal</b> <b>B: 67,2 g</b> <b>T: 72,9 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>35,0 g</b>	<b>W: 344,2 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>80,0 g</b> <b>Sól: 5,7 g</b> <b>Błonnik: 28,9 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g <sup>l<sub>zyt</sub></sup> , g <sup>l<sub>psz</sub></sup> / Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml, Zupa fasolowa z kielbasą 350 ml /s,*/, Ryż brązowy 160 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 180 g /g <sup>l<sub>psz</sub></sup> */, Marchew z chrzanem 120 g /ds/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g <sup>l<sub>zyt</sub></sup> , g <sup>l<sub>psz</sub></sup> / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Ogórek zielony ¼ szt.	Czekolada gorzka 50 g /*/	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2331 kcal</b> <b>B: 108,1 g</b> <b>T: 98,7 g</b> <b>w tym nasycone</b> <b>kwasy tłuszczowe:</b> <b>40,3 g</b>	<b>W: 293,0 g</b> <b>w tym cukry:</b> <b>36,6 g</b> <b>Sól: 6,8 g</b> <b>Błonnik: 44,0 g</b>



*Smacznego*