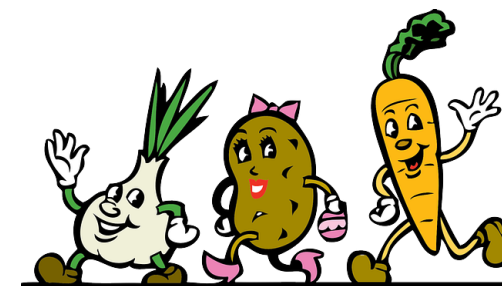


Jadłospis na 31.10.2024r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kakao 250 ml / m,*/, Bułka słodka 1 szt. /g _{pszz} , m, j, g _{lęcz*} / Grahamka 1 szt. /g _{pszz} , g _{lęcz} , g _{lęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Bukiet warzyw gotowanych na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lęcz} , g _{lęcz} / Masło 15 g /m/, Szynka gotowana 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2529 kcal B: 124,7 g T: 113,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,0 g	W: 281,5 g w tym cukry: 60,6 g Sól: 7,5 g Błonnik: 31,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Kakao 250 ml / m,*/, Bułka słodka 1 szt. /g _{pszz} , m, j, g _{lęcz*} / Grahamka 1 szt. /g _{pszz} , g _{lęcz} , g _{lęcz} /, Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko gotowane w sosie jarzynowym 180 g /g _{pszz} , s, m/, Bukiet warzyw gotowanych na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{lęcz} , g _{lęcz} /, Masło 15 g /m/, Szynka gotowana 50 g /*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2594 kcal B: 126,5 g T: 112,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,8 g	W: 301,5 g w tym cukry: 60,4 g Sól: 6,8 g Błonnik: 32,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{lęcz} , g _{lęcz} / Masło 15 g /m/, Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g /m/, Papryka ¼ szt.	Herbata 200 ml Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Udko gotowane w sosie jarzynowym 180 g /g _{pszz} , s, m/, Bukiet warzyw gotowanych na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{lęcz} , g _{lęcz} / Masło 15 g /m/, Szynka gotowana 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt.	Serek wiejski 1 szt. /m/	E: 2187 kcal B: 118,7 g T: 92,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,9 g	W: 258,5 g w tym cukry: 21,3 g Sól: 5,4 g Błonnik: 39,1 g



Smacznego