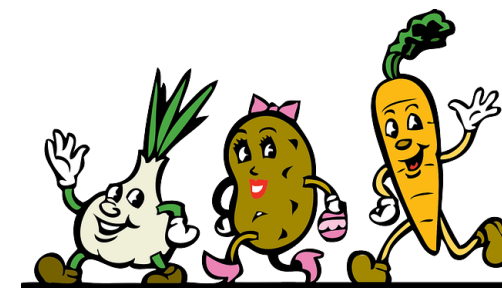


Jadłospis na 01.12.2024r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s, j, g _{lpsz} , */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{ljęcz} /, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiowy, szarlotka	E: 2318 kcal B: 119 g T: 94 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37 g	W: 283,5 g w tym cukry: 40,7 g Sól: 5,1 g Błonnik: 36,5 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s, j, g _{lpsz} , */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{ljęcz} /, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{lpsz} , g _{lzyt} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/ Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwiowy, szarlotka	E: 2540 kcal B: 141,8 g T: 102,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,25 g	W: 297,0 g w tym cukry: 44,0 g Sól: 3,3 g Błonnik: 36,8 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa pomidorowa z zacierką 350 ml /s, j, g _{lpsz} , */, Kasza jęczmienna 160 g /g _{ljęcz} /, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s,*/, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{lpsz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 1 szt. /r,go,j, s,*/ Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2501 kcal B: 134,1 g T: 113,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 48,34 g	W: 272,9 g w tym cukry: 32,8 g Sól: 4,2 g Błonnik: 38,1 g



Smacznego