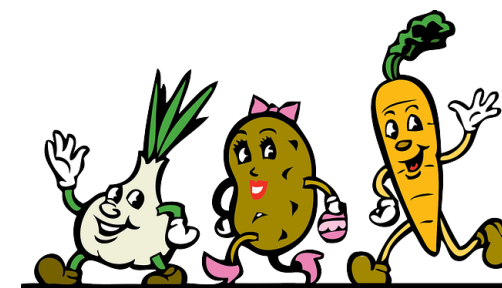


# Jadłospis na 05.11.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Kawa zbożowa 250 ml /g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> , m/, Chleb wieloziarnisty 100 g / g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Dżem 25 g /*/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet schabowy 1 szt. /g <sub>łpsz</sub> , j, */, Kapusta zasmażana 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łpsz</sub> / Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j, m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinia	<b>E: 2452 kcal</b> <b>B: 118,1 g</b> <b>T: 103,5 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,3 g</b>	<b>W: 292,7 g</b> <b>w tym cukry: 62,6 g</b> <b>Sól: 6,5 g</b> <b>Błonnik: 32,6 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Kawa zbożowa 250 ml /g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> , m/, Chleb wieloziarnisty 100 g / g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Dżem 25 g /*/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 1 szt. /g <sub>łpsz</sub> , */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j, m/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinia	<b>E: 2335 kcal</b> <b>B: 115,3 g</b> <b>T: 89,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,1 g</b>	<b>W: 297,7 g</b> <b>w tym cukry: 62,6 g</b> <b>Sól: 4,7 g</b> <b>Błonnik: 33,5 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łpsz</sub> / Masło 15 g /m/, Dżem 25 g /*/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kukurydziana 350 ml /s,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym 1 szt. /g <sub>łpsz</sub> , */, Fasolka szparagowa 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łpsz</sub> / Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j, m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	<b>E: 2125 kcal</b> <b>B: 102,9 g</b> <b>T: 97,4 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,4 g</b>	<b>W: 244,2 g</b> <b>w tym cukry: 23,6 g</b> <b>Sól: 5,0 g</b> <b>Błonnik: 36,4 g</b>



*Smacznego*