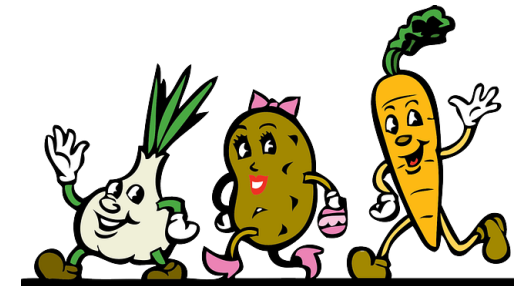


Jadłospis na 07.11.2024r.

Czwartek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kakao 250 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} ,* / Chleb żytni 2 kromki / gl _{żyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony zabieleny 350 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /gl _{psz} , j, */, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / gl _{psz} , gl _{żyt} ,/ Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Skyr owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka - banan lub borówka - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2462 kcal B: 118,3 g T: 95,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,2 g	W: 314,1 g w tym cukry: 60,3 g Sól: 5,4 g Błonnik: 34,0 g
ŁATWOSTRAWNA	Kakao 250 ml /m, */, Bułka słodka 1 szt. /gl _{psz} , m, j, gl _{jęcz} ,* / Chleb pszenny 2 kromki / gl _{psz} , gl _{żyt} ,/ Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt., Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Barszcz czerwony zabieleny 350 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie koperkowym 180 g /gl _{psz} , m, */, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / gl _{psz} , gl _{żyt} ,/ Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Skyr owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka - banan lub borówka - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2352 kcal B: 115,6 g T: 88,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,5 g	W: 305,0 g w tym cukry: 60,4 g Sól: 4,4 g Błonnik: 33,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / gl _{żyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt., Pomidor ½ szt., Wafle bez cukru ½ opakowania /m,j,*/	Herbata 200 ml Barszcz czerwony zabieleny 350 ml /s,m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie koperkowym 180 g /gl _{psz} , m, */, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{żyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 1965 kcal B: 104,7 g T: 77,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g	W: 348,5 g w tym cukry: 34,5 g Sól: 4,0 g Błonnik: 36,5 g



Smacznego