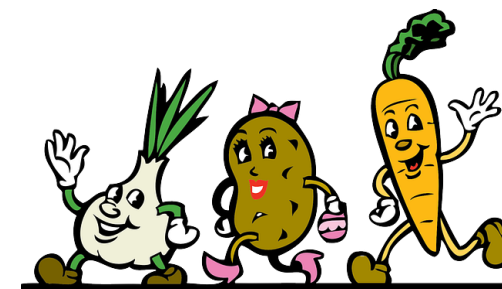


Jadłospis na 08.11.2024r.

Piątek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{łpsz} ,*/, Grahamka 1 szt. / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s, g _{łjęcz} ,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 1 szt. /s,*/, Surówka z kapusty pekińskiej 120 g /j,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{łzyt} , g _{łjpsz} / Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinia	E: 2405 kcal B: 113,9 g T: 112,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,3 g	W: 264,3 g w tym cukry: 42,6 g Sól: 5,3 g Błonnik: 29,6 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{łpsz} ,*/, Grahamka 1 szt. / g _{łpsz} , g _{łzyt} , g _{łjęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s, g _{łjęcz} ,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 1 szt. /s,*/, Jarzynka po grecku 120 g /s,*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{łpsz} , g _{łzyt} /, Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/	Banan 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: waniliowy, truskawkowy, brzoskwinia	E: 2241 kcal B: 115,3 g T: 86,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,3 g	W: 281,7 g w tym cukry: 44,1 g Sól: 4,4 g Błonnik: 32,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{łzyt} , g _{łjpsz} / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor 1 szt.,	Herbata 200 ml Krupnik 350 ml /s, g _{łjęcz} ,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Morszczuk pieczony 1 szt. /s,*/, Surówka z kapusty pekińskiej 120 g /j,*/	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{łzyt} , g _{łjpsz} / Masło 15 g /m/, Pasta z makreli 100 g /r,*/	Kiwi 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2205 kcal B: 105,7 g T: 106,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,4 g	W: 237,6 g w tym cukry: 18,7 g Sól: 4,0 g Błonnik: 36,5 g



Smacznego