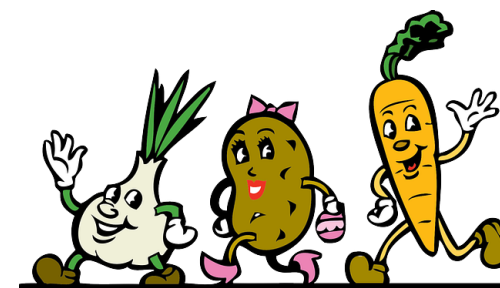


Jadłospis na 10.11.2024r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{łzyt.} , g _{łjęcz} / Masło 15 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa zabieleną 350 ml /s, m,*/, Ryż brązowy 160 g, Udko pieczone 1 szt. /*/, Buraczki z chrzanem 120 g /ds, */	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g _{łpsz.} , g _{łzyt} / Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 70 g /r, go, j,s,*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkami ziół 1 szt. /m, g _{łows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2255 kcal B: 105,0 g T: 100,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,6 g	W: 270,0 g w tym cukry: 35,8 g Sól: 4,7 g Błonnik: 37,4 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Chleb pszenny 100 g /g _{łpsz.} , g _{łzyt} / Masło 15 g /m/, Twaróg 70 g /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s, g _{łpsz.} , j, m,*/, Ryż brązowy 160 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /s, g _{łpsz.} ,*/, Buraczki z jabłkiem 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g _{łpsz.} , g _{łzyt} / Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 70 g /r, go, j,s,*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkami ziół 1 szt. /m, g _{łows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2278 kcal B: 104,4 g T: 93,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g	W: 290,7 g w tym cukry: 37,3 g Sól: 3,9 g Błonnik: 37,7 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{łzyt.} , g _{łjęcz} / Masło 15 g /m/, Twaróg 70 g /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa brokułowa z zacierką 350 ml /s, g _{łpsz.} , j, m,*/, Ryż brązowy 160 g, Udko gotowane w sosie 1 szt. /s, g _{łpsz.} ,*/, Buraczki z chrzanem 120 g /ds, */	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{łzyt.} , g _{łjęcz} / Masło 15 g /m/, Pasta z łososia 70 g /r, go, j,s,*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2258 kcal B: 106,1 g T: 98,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,3 g	W: 277,3 g w tym cukry: 40,0 g Sól: 3,5 g Błonnik: 41,1 g



Smacznego