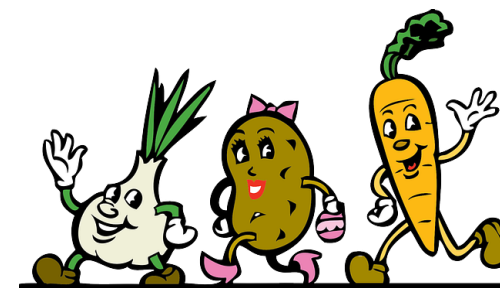


Jadłospis na 12.11.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 250 ml /g _{lzyt} , g _{ljęcz} , m/, Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{ljpsz} /, Masło 15 g /m/, Dżem 25 g /*/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa dyniowa zabieleną 350 ml /s, m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet mielony 1 szt. /g _{ljpsz} ,*/ Miks warzyw gotowanych na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{ljpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m,j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Banan 1 szt.	Skyr owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka - banan lub borówka - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2441 kcal B: 127,1 g T: 105,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,4 g	W: 276,4 g w tym cukry: 59,9 g Sól: 4,1 g Błonnik: 32,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 250 ml /g _{lzyt} , g _{ljęcz} , m/, Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{ljpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Dżem 25 g /*/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa dyniowa zabieleną 350 ml /s, m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s,*/, Miks warzyw gotowanych na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / g _{ljpsz} , g _{lzyt} , g _{lows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m,j/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Skyr owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka - banan lub borówka - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2447 kcal B: 126,4 g T: 103,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,1 g	W: 281,9 g w tym cukry: 58,6 g Sól: 4,3 g Błonnik: 30,5 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{ljpsz} /, Masło 15 g /m/, Dżem 25 g /*/, Mozzarella 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa dyniowa zabieleną 350 ml /s, m,*/, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Schab w sosie pieczeniowym 180 g /s,*/, Miks warzyw gotowanych na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / g _{lzyt} , g _{ljpsz} /, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /m,j/, Ogórek zielony ¼ szt.	Kiwi 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2199 kcal B: 120,7 g T: 101,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,8 g	W: 233,7 g w tym cukry: 27,5 g Sól: 3,8 g Błonnik: 33,8 g



Smacznego