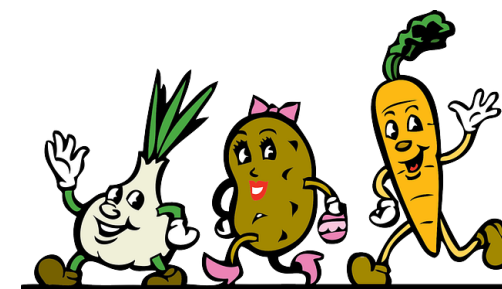


Jadłospis na 14.11.2024r.

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/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ 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, */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / gl _{psz} , gl _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka, brzoskwinia	E: 2487 kcal B: 101,5 g T: 92,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,9 g	W: 344,6 g w tym cukry: 75,8 g Sól: 6,3 g Błonnik: 35,1 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/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt., Pomarańcza 1 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, */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /gl _{psz} , gl _{żyt} /, Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka, brzoskwinia	E: 2464 kcal B: 99,5 g T: 93,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,1 g	W: 336,2 g w tym cukry: 77,6 g Sól: 6,2 g Błonnik: 33,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{żyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt., Pomarańcza 1 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, */, Miks sałat z marchwią i kukurydzą 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{żyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Szynka biała 50 g /*/, Ogórek zielony ¼ szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	E: 2081 kcal B: 90,0 g T: 85,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,6 g	W: 273,1 g w tym cukry: 45,3 g Sól: 5,9 g Błonnik: 36,0 g



Smacznego