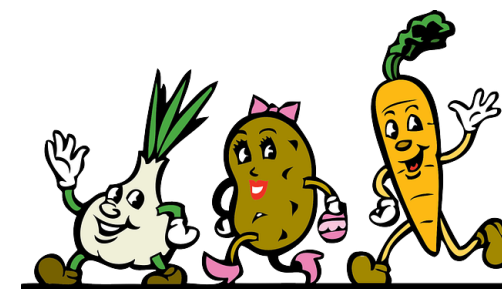


# Jadłospis na 15.11.2024r.

Piątek

DZIECI

| DIETA   | Śniadanie  | Obiad   | Kolacja  | Podwieczorek | Posiłek wieczorny  | Wartość odżywcza   |  |
|---|--|---|--|--------------|--|--|--|
| <b>PODSTAWOWA</b>                                       | Herbata 200 ml<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g <sub>łows</sub> /,<br>Grahamka 1 szt. / g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajko 1 szt. /j/,<br>Papryka ¼ szt. | Herbata 200 ml<br>Zupa kukurydziana 350 ml /s, */,<br>Ziemniaki 180 g<br>Morszczuk smażony 100 g /r, g <sub>łpsz</sub> , j,*/,<br>Sałatka z czerwonej kapusty 120 g /*/ | Herbata 200 ml<br>Chleb wieloziarnisty 100 g / g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łows</sub> , se, so, */,<br>Masło 15 g /m/,<br>Pasta z tuńczyka 1 szt. /r,j,go,*/<br>Ogórek kiszony 1 szt. | Banan 1 szt. | Serek homogenizowany 1 szt. /m/<br>smaki:<br>waniliowy,<br>truskawkowy,<br>brzoskwinia | <b>E: 2268 kcal</b><br><b>B: 113,2 g</b><br><b>T: 90,0 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,2 g</b> | <b>W: 276,3 g</b><br><b>w tym cukry: 51,1 g</b><br><b>Sól: 5,0 g</b><br><b>Błonnik: 26,7 g</b> |
| <b>ŁATWOSTRAWNA</b>                                     | Herbata 200 ml<br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml /m, g <sub>łows</sub> /,<br>Grahamka 1 szt. / g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajko 1 szt. /j/,<br>Pomidor ½ szt. | Herbata 200 ml<br>Zupa kukurydziana 350 ml /s, */,<br>Ziemniaki 180 g<br>Morszczuk pieczony 100 g /r, s,*/,<br>Jarzynka po grecku 120 g /s,*/                           | Herbata 200 ml<br>Chleb wieloziarnisty 100 g / g <sub>łpsz</sub> , g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łows</sub> , se, so, */,<br>Masło 15 g /m/,<br>Pasta z tuńczyka 1 szt. /r,j,go,*/<br>Sałata 50 g           | Banan 1 szt. | Serek homogenizowany 1 szt. /m/<br>smaki:<br>waniliowy,<br>truskawkowy,<br>brzoskwinia | <b>E: 2202 kcal</b><br><b>B: 111,3 g</b><br><b>T: 89,4 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,0 g</b> | <b>W: 265,6 g</b><br><b>w tym cukry: 53,6 g</b><br><b>Sól: 4,2 g</b><br><b>Błonnik: 29,1 g</b> |
| <b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b> | Herbata 200 ml,<br>Chleb żytni 100 g / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Jajko 2 szt. /j/,<br>Papryka ¼ szt.   | Herbata 200 ml<br>Zupa kukurydziana 350 ml /s, */,<br>Ziemniaki 180 g<br>Morszczuk pieczony 100 g /r, s,*/,<br>Sałatka z czerwonej kapusty 120 g /*/                    | Herbata 200 ml<br>Chleb żytni 100 g / g <sub>łzyt</sub> , g <sub>łjęcz</sub> /,<br>Masło 15 g /m/,<br>Pasta z tuńczyka 1 szt. /r,j,go,*/<br>Ogórek kiszony 1 szt.  | Kiwi 1 szt.  | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/  | <b>E: 2065 kcal</b><br><b>B: 105,7 g</b><br><b>T: 96,7 g</b><br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,6 g</b> | <b>W: 222,8 g</b><br><b>w tym cukry: 12,4 g</b><br><b>Sól: 5,0 g</b><br><b>Błonnik: 30,7 g</b> |



*Smacznego*