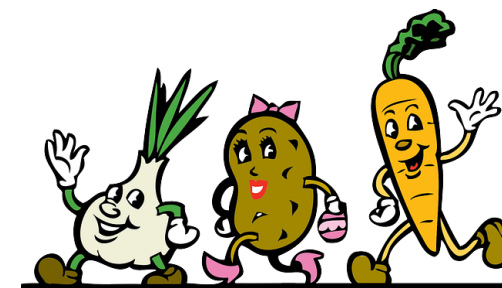


Jadłospis na 16.11.2024r.

Sobota DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Ser topiony 50 g /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 350 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl _{psz} , */	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2122 kcal B: 74,1 g T: 88,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,5 g	W: 289,2 g w tym cukry: 40,5 g Sól: 5,0 g Błonnik: 33,8 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml /m/, Grahamka 1 szt. /gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 350 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl _{psz} , */	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / gl _{psz} , gl _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Skyr 1 szt. /m/ smaki: banan-truskawka, banan-borówka, banan-malina	E: 2225 kcal B: 81,0 g T: 93,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,1 g	W: 296,2 g w tym cukry: 41,1 g Sól: 4,2 g Błonnik: 32,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa zabieleną 350 ml /s, m,*/, Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-jarzynowym 350 g /gl _{psz} , */	Herbata 200 ml Chleb razowy 100 g / gl _{zyt} , gl _{psz} /, Masło 15 g /m/, Hummus 1 szt. /se/, Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2091 kcal B: 74,2 g T: 90,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g	W: 280,5 g w tym cukry: 31,2 g Sól: 4,1 g Błonnik: 36,6 g



Smacznego