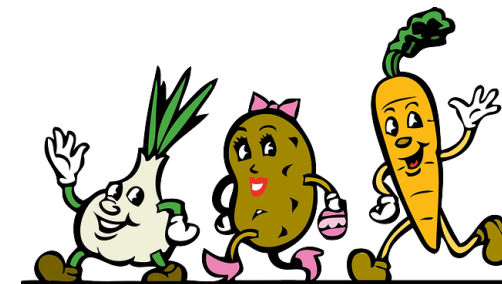


Jadłospis na 17.11.2024r.

Niedziela

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{łzyt.} , g _{łjęcz.} / Masło 10 g /m/, Ser żółty 50 g /m/, Pomidor ½ szt., Jabłko 1 szt.	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa zabelana 350 ml /s, m,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{łjęcz.} / Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym 2 szt. /s,*/, Surówka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{łpsz.} , g _{łzyt.} ,/ Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{łpsz.} , */ Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2133 kcal B: 81,9 g T: 85,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,9 g	W: 293,2 g w tym cukry: 37,3 g Sól: 6,2 g Błonnik: 36,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml, Chleb pszenny 100 g /g _{łpsz.} , g _{łzyt.} ,/ Masło 10 g /m/, Twaróg 70 g /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa zabelana 350 ml /s, m,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{łjęcz.} / Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym 2 szt. /s,*/, Surówka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g / g _{łpsz.} , g _{łzyt.} ,/ Masło 10 g /m/, Polędwica sopočka 50 g /so, g _{łpsz.} , g _{łłows.} ,*/, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt. /m/smaki: truskawkowy, brzoskwinia-mango, jagodowy, ananasowy, malinowy, czereśniowy, jabłko-gruszka	E: 2079 kcal B: 80,5 g T: 75,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,8 g	W: 302,6 g w tym cukry: 38,3 g Sól: 4,4 g Błonnik: 34,9 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{łzyt.} , g _{łjęcz.} / Masło 10 g /m/, Twaróg 70 g /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa szpinakowa zabelana 350 ml /s, m,*/, Kasza jęczmienna 160 g /g _{łjęcz.} / Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym 2 szt. /s,*/, Surówka z buraków 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{łzyt.} , g _{łjęcz.} / Masło 10 g /m/, Kiełbasa żywiecka 50 g /so, g _{łpsz.} , */ Ogórek kiszony 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2067 kcal B: 83,4 g T: 80,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,8 g	W: 288,1 g w tym cukry: 38,1 g Sól: 5,0 g Błonnik: 38,0 g



Smacznego