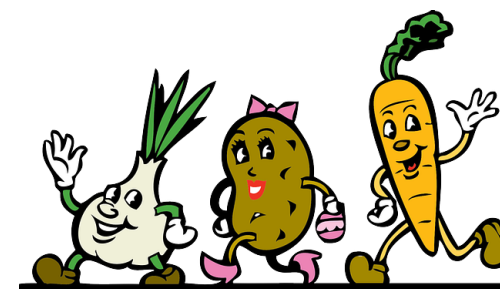


Jadłospis na 18.11.2024r.

Poniedziałek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
<b>PODSTAWOWA</b>	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/,*/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s, */, Racuchy z jabłkami 2 szt. /gl <sub>pszc</sub> , j, m, */,	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Yogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka, brzoskwinia	<b>E: 2460 kcal</b> <b>B: 96,1 g</b> <b>T: 86,6 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,3 g</b>	<b>W: 355,2 g</b> <b>w tym cukry: 69,7 g</b> <b>Sól: 5,5 g</b> <b>Błonnik: 34,0 g</b>
<b>ŁATWOSTRAWNA</b>	Herbata 200 ml, Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml /m/,*/, Grahamka 1 szt. /gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl <sub>pszc</sub> , s, */, Mieszanka warzyw gotowanych na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl <sub>pszc</sub> , gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>ows</sub> , se, so, */, Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Sałata 50 g	Pomarańcza 1 szt.	Yogurt owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka, brzoskwinia	<b>E: 2308 kcal</b> <b>B: 108,6g</b> <b>T: 82,9 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,8 g</b>	<b>W: 318,0 g</b> <b>w tym cukry: 46,2 g</b> <b>Sól: 5,5 g</b> <b>Błonnik: 38,9 g</b>
<b>Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH</b>	Herbata 200 ml, Chleb żytni 150 g / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> /, Masło 15 g /m/, Serek wiejski 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa marokańska 350 ml /s, */, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Pierś drobiowa w sosie jarzynowym 180 g /gl <sub>pszc</sub> , s, */, Mieszanka warzyw gotowanych na parze 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl <sub>zyt</sub> , gl <sub>jęcz</sub> / Masło 15 g /m/, Szynka drobiowa 50 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.	Kefir 1 szt. /m/	<b>E: 2205 kcal</b> <b>B: 105,4 g</b> <b>T: 83,1 g</b> <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 32,6 g</b>	<b>W: 299,8 g</b> <b>w tym cukry: 35,8 g</b> <b>Sól: 5,6 g</b> <b>Błonnik: 43,1 g</b>



*Smacznego*