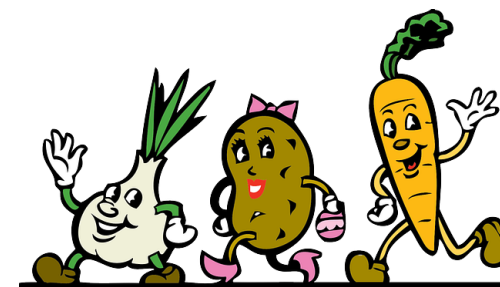


Jadłospis na 19.11.2024r.

Wtorek

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Kawa zbożowa 250 ml /g ^l _{zyt} , g ^l _{qczz} , m/, Chleb razowy 100 g / g ^l _{zyt} , g ^l _{psz} /, Masło 15 g /m/, Dżem 25 g /*/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z kaszą manną 350 ml /s, g ^l _{psz} , *//, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Kotlet z jaj 1 szt. /g ^l _{pszj} ,*//, Surówka z marchwi i ananasa z rodzynkami 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g ^l _{psz} , g ^l _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Parówki 2 szt. /so, g ^l ,*//, Ketchup 20 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Skyr owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka - banan lub borówka - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2732 kcal B: 104,2 g T: 128,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 55,7 g	W: 319,8 g w tym cukry: 79,6 g Sól: 8,0 g Błonnik: 31,2 g
ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa 250 ml /g ^l _{zyt} , g ^l _{qczz} , m/, Chleb pszenny 100 g /g ^l _{psz} , g ^l _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Dżem 25 g /*/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z kaszą manną 350 ml /s, g ^l _{psz} , *//, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Jajko w sosie koperkowym 1 szt. /g ^l _{pszj} ,m,*//, Surówka z marchwi i ananasa z rodzynkami 120 g /*/	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g ^l _{psz} , g ^l _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Parówki 2 szt. /so, g ^l ,*//, Ketchup 20 g /*/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Skyr owocowy 1 szt. /m/ smaki: truskawka - banan lub borówka - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2457 kcal B: 88,6 g T: 114,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 52,2 g	W: 297,2 g w tym cukry: 68,7 g Sól: 6,3 g Błonnik: 29,0 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb razowy 100 g / g ^l _{zyt} , g ^l _{psz} /, Masło 15 g /m/, Mozzarella 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa kalafiorowa z kaszą manną 350 ml /s, g ^l _{psz} , *//, Ziemniaki tłuczone 180 g /m/, Jajko w sosie koperkowym 1 szt. /g ^l _{pszj} ,m,*//, Surówka z marchwi 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g ^l _{psz} , g ^l _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Parówki 2 szt. /so, g ^l ,*//, Ketchup 20 g /*/, Ogórek kiszony 1 szt.	Kiwi 1 szt.	Skyr naturalny 1 szt. /m/	E: 2208 kcal B: 86,0 g T: 115,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 52,5 g	W: 237,9 g w tym cukry: 29,4 g Sól: 7,3 g Błonnik: 31,1 g



Smacznego