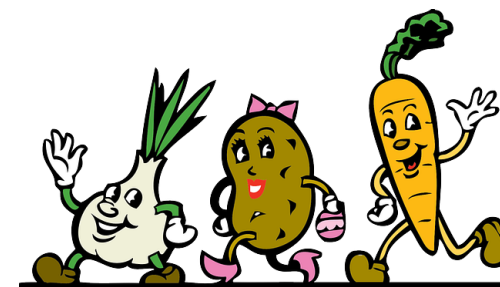


Jadłospis na 20.11.2024r.

Środa

DZIECI

DIETA	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek wieczorny	Wartość odżywcza	
PODSTAWOWA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{pszc} ,j/, Grahamka 1 szt. /g _{pszc} , g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Barszcz ukraiński 350 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g /*/, Udko pieczone 1 szt. /*/, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{zyt} , g _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{pszc} , g _{ows} */, Ogórek zielony ¼ szt.	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: wanilia, truskawka, jabłko	E: 2443 kcal B: 134,5 g T: 98,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,7 g	W: 291,1 g w tym cukry: 54,2 g Sól: 4,0 g Błonnik: 37,1 g
ŁATWOSTRAWNA	Herbata 200 ml Zupa mleczna z zacierką 350 ml /m, g _{pszc} ,j/, Grahamka 1 szt. /g _{pszc} , g _{zyt} , g _{jęcz} /, Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Pomidor ½ szt.,	Herbata 200 ml Barszcz czerwony 350 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g /*/, Udko w sosie jarzynowym 1 szt. /s, g _{pszc} */, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb pszenny 100 g /g _{pszc} , g _{zyt} /, Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{pszc} , g _{ows} */, Sałata 50 g	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany 1 szt. /m/ smaki: wanilia, truskawka, jabłko	E: 2246 kcal B: 132,8 g T: 96,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,5 g	W: 296,3 g w tym cukry: 53,9 g Sól: 4,2 g Błonnik: 35,3 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / g _{zyt} , g _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Serek fromage 1 szt. /m/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Barszcz ukraiński 350 ml /s, */, Ryż brązowy 160 g /*/, Udko w sosie jarzynowym 1 szt. /s, g _{pszc} */, Brokuł gotowany 120 g	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / g _{zyt} , g _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Polędwica sopocka 50 g /so, g _{pszc} , g _{ows} */, Ogórek zielony ¼ szt..	Jabłko 1 szt.	Serek homogenizowany naturalny 1 szt. /m/	E: 2318 kcal B: 120,8 g T: 103,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,6 g	W: 266,2 g w tym cukry: 26,5 g Sól: 4,1 g Błonnik: 39,9 g



Smacznego