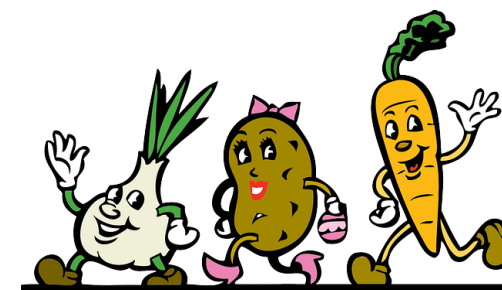


Jadłospis na 25.11.2024r.

Poniedziałek

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} /, Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, */, Naleśniki z serem 2 szt. /gl _{psz} , j, m, */,	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2535 kcal B: 102,5 g T: 102,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 48,3 g	W: 311,1 g w tym cukry: 69,1 g Sól: 6,1 g Błonnik: 22,8 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/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Pomidor ½ szt.	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, */, Makaron pszenny 160 g /gl _{psz} ,j/ z serem i cukrem 150 g /m/	Herbata 200 ml Chleb wieloziarnisty 100 g / gl _{psz} , gl _{zyt} , gl _{ows} , se, so, */, Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Sałata 50 g	Banan 1 szt.	Jogurt pitny owocowy z dodatkiem zbóż 1 szt. /m, gl _{ows} / smaki: truskawka - banan lub mango - banan lub brzoskwinia - banan	E: 2255 kcal B: 94,4 g T: 90,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,5 g	W: 287,4 g w tym cukry: 57,4 g Sól: 5,0 g Błonnik: 23,4 g
Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWOPRZYSWAJALNYCH	Herbata 200 ml, Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Polędwica drobiowa 50 g /*/, Papryka ¼ szt.,	Herbata 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana 350 ml /s, */, Makaron pełnoziarnisty a'la pierogi 350 g /gl _{psz} ,m/	Herbata 200 ml Chleb żytni 100 g / gl _{zyt} , gl _{jęcz} / Masło 15 g /m/, Pasta z jaj 70 g /j,m/, Ogórek kiszony 1 szt.	Mandarynka 2 szt.	Jogurt naturalny 1 szt. /m/	E: 2077 kcal B: 85,0 g T: 90,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,0 g	W: 258,4 g w tym cukry: 33,2 g Sól: 5,7 g Błonnik: 29,3 g



Smacznego